

学校不教的性爱课

嗯 Sex be gets sex 欲女是做出来的

/ 走走 著

浙江出版联合集团
浙版数媒

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

学校不教的性爱课

走走 著

浙版数媒

版权信息

学校不教的性爱课

走走 著

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2013
本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFP-00108597-131101
最后修订：2013年11月01日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路347号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号
电子邮箱：service@bookdna.net
网　　址：www.bookdna.net
浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。
本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013
No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
service@bookdna.net
www.bookdna.net

目 录

[欲女是做出来的（序）](#)

[五分钟性幻想](#)

男人28分钟一次性幻想，女人51分钟一次。

1.吃相VS性倾向

2.不要鼓励男人们的“恋童癖”！

3.意淫减肥

4.无关内裤

5.家庭主妇性幻想

6.关于办公室性工作的几点思考

7.人性本车

8.三十狼女怎样炼成？

9.老天在做爱，您就别凑热闹了！

10.性与水果

11.你什么时候想要？

12.约会几次才上床？

13.不可告人的男性幻想

14.女人们的性幻想

三分钟自慰

95%的男性承认自己自慰，女性则是89%。

15.面向21世纪生理卫生课程教材 毛片理论教程（自学缩写版）

16.男人解决自慰冲动的非性爱方式

17.好鸟

18.剃阴这件事

19.指尖高潮

20.决定性的内裤态度

21.一个人在家的穿衣数学题

22.一张床的好处

二十分钟前戏

花上20分钟前戏，可以让女人达到高潮的几率从25%上升到90%。

23.女士床上优先

24.“干旱”的理由

25.虚拟SM之出口成脏

26.春药幼儿园

27.不如我们从头来过？

28.非专业·无艾滋病性爱产品表彰大会主持词（代拟稿）

9.充满欲火，裸奔一回

30.25计，情挑情人节

31.一江春水润滑剂

32.腐蚀性洁癖

33.浴室鱼水欢

34.冰欲三尺高

35.用嘴做爱

36.爱声爱语

37.爱上你的背

38.脱衣的区别

39.卧室识男

40.大朋友的小玩具

41.第一次上床注意

42.不穿内衣

43.视觉制胜

44.肌肤相亲，爱欲和性欲比翼齐飞

十三分钟高潮

通常，性爱持续时间为3至13分钟。

45.野百合就爱春天

46.连男人的高潮都成了问题

47.时间就是高潮

48.痛爱

49.日子过昏头，哪天才是高潮日？

50.G点套

51.物极必反

52.男人那瞬间

53.身体爱，更上层楼

54.高潮反应症

55.美妙高潮，从心出发

56.性高潮，练出来

四分钟后戏

男人28分钟一次性幻想，女人51分钟一次。

57.无性族，性爱旁观者

58.先做后爱

59.男人们的傻问题

60.越做爱越聪明？

61.柔软大胸好疗伤

62.“一次性”男

63.遇上“自以为性”男……

64.你的性要求

65.凉爽性爱，不爽健康

66.你的性，对谁说？

附：性爱坐标轴

性趣问卷

1.路内：在荒淫中对青春SAY HELLO

2.小饭：没有怨恨的性爱是基本成功

3.于是：性就是雌雄同体

4.周子曦：温暖，但完全不好奇

5.那多：“这方面……我是潜水艇”

6.编号223：简单粗暴直接的性美

7.宋洋：性是可说可画可想可做可听可看的一切艺术！

8.祈又一：做一场被禁忌的气氛音乐爱

读者自慰自答

序：欲女是做出来的

我对欲女的理解是：她并不等于性能力有多超群，她只是有很强性欲（排除性功能亢进这一病症），她所欲的其实不仅是陌生的性，更是对他人身体的好奇，而且有很强的冒险精神（当然，不是指那种不戴套的“敢死”冒险），因此她愿意尝试高矮胖瘦各类身体，只要那身体有一点打动她的地方，一双眼睛或是一句话，或者仅仅是因为那一瞬间，她想不出更好的事来做。相反，那些挑精拣肥，对身体有某种严苛要求（比如对方不可以有大肚腩，上床之前务必洗干净私处）的，往往有性冷淡的可能。

欲女们的经济压力通常不大（足够自给自足，支付得起自己夜生活开销；很有可能拥有一个能干的“钟点工”，性欲从不曾被那些油腻腻的家务压抑），长相一般属于中等（太难看的往往少人搭讪，太好看的很可能有固定主儿，而且据说真正的美女大部分都会因为自恋而性欲稀薄），在性经验上比较顺风顺水（比如不会经历过被人捉奸在床的风险），可能青春时有过流产或妇科疾病的不愉快经历，但并不严重到足以打消她们对异性的向往。

欲女知道怎样勤加锻炼自己小小的耻骨尾骨肌（通俗一点就是“提肛”），以至她们轻而易举就能紧缩自己，男人们往往猜不出她所经历过的性爱次数。

欲女做爱时很单纯，不会怀疑床伴对自己是否忠诚无二，更不会借助性爱机会观察他有无异常表现。她们不想用性的方式取悦对方，因此在过程中完全无视对方反应，只把注意力集中在自己的快感体验

上。所以，真正的欲女是没法做Sydney Bristow那样的双面女间谍的。

……总之，她们不会七想八想，把快乐浪费在别人身上。

对欲女来说，西方谚语“Love be gets love”应该改成，嗯，Sex be gets sex。做！做！做！欲女就是做出来的。

五分钟性幻想

男人28分钟一次性幻想，

女人51分钟一次。

1、吃相VS性倾向

民以食为天，食色性也，食欲和性欲都属于人的生理本能，所以从一个人的吃相上也能看出其性倾向来。不过女人受的礼仪教化比男人多得多，也就有了更大欺骗性，还是来讲讲比较好判断的男人吃相吧。

先来说说最容易判断的一类男人，这类男人中的大多数人高马大，吃起东西来上身前倾（好像要把桌子一起吞掉一样），飞快地把食物往嘴里塞，咀嚼时两颊总是塞得鼓鼓的，食欲相当旺盛（但肯定不是美食家之类）。我有一女友不幸就嫁给了这样一个男人，她说他的性欲也很旺盛，每次做起爱来都是急吼吼像从没见过女人样，喜欢很激烈的动作。她扛不住就支持他出去鬼混。更不幸是他还在某杂志社当官，有几次开笔会，我见过他不加遮掩（也许是不懂如何遮掩）的目光扫来扫去，身体和眼睛到处都泄出自己的欲望来。我想他从来不知道技巧为何物，总认为靠体能就能让女人满足。除非经历过许多女人且女人们愿意教他，否则他永远只知道满足自己。和这类男人做爱，得到高潮的可能性微乎其微。

第二类男人也很常见，就是吃东西时喜欢玩弄筷子，有时筷子斜伸出去在空中犹豫一会才随意地夹上点什么，有时拿在手里空夹，他们看起来对吃这件事很不在意，其实是非常在乎（因为他们能把一道菜里都放了些什么原料说得一清二楚）。他们很懂得抑制自己的欲望，冷静、理性（就有这样一位男士，事隔两年才告诉我他喜欢我）。这类男人做爱时很注重技巧，甚至有某种表演欲，还会不停唠叨，你是不是舒服？他们更希望的不是从女人身上获得直接快感，而

是刺激女人，千方百计挑逗她，喜欢欣赏她的种种反应，所以他们往往不会选择积极主动型性伴。有意思的是轮到他们自己时，他们反而不想在性伴面前流露出自己的本能反应，会觉得羞耻，即使做爱时，他们也会压抑自己的真实感情。

最后一类男人的吃相则极好，姿势永远端正，礼仪永远无可挑剔，慢慢把食物送到口中，尽量不出声地咀嚼。B男就是这样，今年已三十五，能让人八卦的内容少得可怜。大概几年前，他和另一位女作家海外旅游过一回，此后再无下文，很有点云淡风清的味道，我想他的性欲应该不是很旺盛。另一位男性朋友也是这一类型，至今结婚才三年多，已经每天拖到很晚才回家。他们不懂得性过程需要有起伏，不问女人要什么，问他知不知道G点，他说听说过，但生活中他连“三点”都懒得下工夫，往往直奔主题，他们也不指望女人去开发他们的性感带，还说不就是性，翻来覆去做，有什么做头。看来终其一生都是个“性差生”了。

就男人而言，吃相比他吃什么更重要。喜欢享受美食（并问你是不是也喜欢这道菜）的，大抵也会享受性。当然凡事不能过，过分讲究了，很有可能是个GAY哦。

2、不要鼓励男人们的“恋童癖”！

我们的身体与我们同在。虽然我们总是难以认清这一点，并且因此，常常按照时尚杂志上漂亮模特的要求来挑剔它们，苛刻地对待它们。

我有一个女同学，读大学时身材凹凸有致，尤其小腹部一马平川，肚脐眼也是漂亮的椭圆里一根竖线，她很为此骄傲，算是校园里第一批穿露脐装的。毕业五年后见面，她因为久坐办公室，已经有了小肚腩，整场聚会她都在谈论如何和它斗争的话题，似乎它已经成了阻碍她找到终身幸福的危险的敌人。真可惜她受了那么多年的教育，在我看来，真正的她仍然还在她的身体背后，她自恋自卑于它，还没找到自己的灵魂。

其实，对小肚腩的敌意，大致也只有半个世纪那么长。在二十世纪中以前的西洋艺术里，几乎就找不到平坦的腹部。拿我在卢浮宫里看到的油画与雕塑作品为例，何止小腹，包括三围在内，都显得极为肥实。人类最初在艺术上的很多尝试都是表现多产的女性形体，那时常常成为创作母题的维纳斯是爱、婚姻和生育的象征，也是当时男人们对自己所爱慕的女人的统称。女孩们微微鼓起的腹部代表着生育的潜能，同时也因为有一种容器感，让男人们倍感好奇，有了认知的冲动（与之相反的平坦则有一览无余以至意“性”阑珊之嫌）。什么是性感？简而言之就是让人感到有了欲望。不管怎么包装、升华这种欲望，它最终还是会落在性欲上。

而在中国，对女性的传统审美是看“三翘”，指的是胸、臀、腹。为什么那时允许小腹翘起来？因为它是女性的重要区域，下面是子宫

和卵巢，需要保护，不能受任何压力，所以没人对腹部脂肪太苛刻，谁让它们有保护子宫的作用呢。估计那时候的女人要是腹部平得跟胃部一样凹下去，估计没几家等着传香火的愿意选择。

在《追忆逝水年华》里的主人公“我”眼中，阿尔贝蒂娜的“腹部在两腿接合之处收拢，形成两条贝壳似的曲线……”，贝壳的象征意义是什么？是闭合的隆起。为什么隆起？因为里面塞满了男人对即将做爱的快乐想象。到了左拉1886年的小说《作品》结尾部分，克劳德（据说马奈和塞尚是原型）看着自己的画发出感慨，“到底是谁画了这个莫名其妙的信仰的偶像？……在她下腹的神圣的穹隆之下，显露了她的性的神秘的玫瑰？”看看，正是有穹隆那样弧线的小腹，而不是健美运动员式的板实，造就了不知餍足的欲望的象征。如果不信，可以对照看看马奈后来画的那幅《娜娜》，放到今天骨感提倡者的眼睛里，那样干劲十足外挺的小腹，简直像是一种挑衅。

虽然眼下大家有事没事都在喊减肥，但我更愿意听听健康专家的话，据上海《新闻晚报》报道，“英国的健康专家研究总结发现，体重指数是一个评定性感指数的关键数字，当这个描述身高和体重比例的体重指数为20.85，就意味着这位女性的身材最性感。体重指数的计算公式为：体重指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)的平方。一般认为，正常的体重指数为18-25，超重的体重指数为25-30，肥胖的体重指数为30以上。”也就是说，性感的身材需要体重和身高的“黄金比例”。

我看到这篇报道后顿有撑腰之感，立刻拿去给我一位同样热衷于扼杀小腹脂肪的姐们看。她一贯的论调是女人婚后要是身材走样，就没理由责怪老公吃腥（女权主义者们听到这话铁定气个半死）。我告

诉她，知道为什么辣妹又隆胸又整容，老公小贝还是忍不住要出去偷腥？就是因为她太瘦了。

我自己也已经有微凸的趋势，没办法，我真是觉得那样也很性感，因为我不会没有自知之明穿紧身衣但我知道什么是自己可以掌握的自由；我觉得我充满能量，因为我天天都很快乐地吃吃喝喝；我也知道我该对它负起怎样的责任比如我每周练两次瑜伽。

当然了，胖过头也不行，现代医学研究也表明，女性腹部过于肥胖与体内雌性激素的减少有关，同时还是生育能力下降、罹患重大疾病风险加大的先兆。

女人对自己身体的审美，其实大多都受了男人审美观念的暗暗引导。“女性内衣悦己不悦他人，穿上╳╳，女性凸显身材又多了一个平等的机会！”每次看到这类塑身内衣广告，我就忍不住要出声批判，什么叫悦己不悦他人？我就不相信，要是这世界只剩下女人，还会有大把女人愿意把自己舒服伸展的小腹硬给紧勒进超级弹力纤维里去。不就是为了让男人们对自己有性欲吗？！

我常想，为什么如今那么流行平坦小腹？是不是现在的男人们没有了必须传宗接代的观念束缚，而男人，大抵都是喜欢青春美少女的，视觉享受且不去说，就心理层面而言，少女的象征意义是什么，是纯洁无邪，也就等同于没有策略，没有心机，可以很轻易地被男人们利用及左右。拿中国男人来说，喜欢的大都是有着姣好西洋面孔，高挑身材和修长美腿的，她们出没在漫画或者游戏世界里，为众多不分年龄层的男人提供了比洛丽塔更安全的性幻想，同时也很可悲地成为了年轻女孩的模仿对象。说得偏激点，不在演艺圈工作，也一味跟风饿自己，简直就是在鼓励男人们的“恋童癖”！

所以，平坦腹部就像少女时短一样，失去才是正常，才符合地心引力规律（女性25岁以后，整体肌肤以每年0.2公分的速度下垂）。这是事实，是人都逃不开，因此没什么可怕的。像龚心如那样老了还穿迷你裙扎小辫，究竟有谁真的认为她还是少女？少女这些东西，也就存在那么些年，为此而放弃享受生活的可能性，像那些女明星一样，常年吃水煮蔬菜，连吃口红烧肉都只能放进嘴嚼嚼味就得吐出来，这样的人生，不过也罢。这样的美，是把自己鲜活的肉体送上祭坛，装点了别人的性幻想。而性感的首要意义恰恰是，在身体的不断衰败中，抓住最鲜美的感受。

生活中的收腹小秘诀：

每天早上吃早餐前，先空腹喝一杯酸奶，外加一个苹果。具体做法是，早上起床后，先喝一杯白开水洗肠胃，2分钟后，喝250ml酸奶，再隔2分钟，吃一个苹果。等15分钟后才开始按常规吃早餐。

小叮咛：此方操作简单，效果却很实用，只需注意几点：

一是酸奶要喝原味的，不要加了草莓，苹果等口味的。

二是苹果最好不要削皮，可先用洗洁精洗干净，连皮吃，因为苹果皮富含人体所需各种元素，营养丰富。

第三，如果你不嫌涩口，最好连果核一起咀嚼，果核的营养成分也惊人丰富。

3、意淫减肥

网上有很多文章说是性爱能帮助减肥，真是天地良心，站着说话不腰疼，首先性爱能消耗掉的卡路里根据体位的不同、激烈程度的不同有很大的差异，切不能一概而论。就算晃“呼拉圈”般左右摆腰，把他可怜的裸背抓出一道道血痕，做一场惊四邻、撼大床的爱，最多也只能消耗掉150卡路里。随便吃几块小甜饼干喝点汽水果汁，那辛苦减掉的可就又回来了。

但性爱也确实能帮助减肥，怎么减？据说女人一开始有性冲动，就不会觉得肚子饿。比如热恋的时候，跟心爱的人在床上腻大半天，不吃不喝的，也不觉得什么，为什么？因为不感到饿，跟胃可没什么关系，而是在大脑控制下的。这么看来，“为伊消得人憔悴”这话该女人说才是，因为恋爱主要还是让女人苗条，谁让唤起性冲动的快感中枢男女有别呢？

对女人而言，大脑里负责传递快感反应的快感中枢与负责进食的食欲中枢是重叠在一起的，所以性欲一起，大脑就觉得满足了，自然就顾不上食欲了。其实只要处于恋爱状态，哪怕是暗恋某人，都能对食欲有所抑制，从这一角度讲，性减肥还是能成立的。但要注意的是，这一重叠其实是把双刃剑，一旦失恋，或者一受到压力，直接就会影响到食欲，所以很多女人一失恋就会大吃大喝，迅速增肥。

综上所述，最有效安全的做法是用让人心情舒畅的自慰方式满足性冲动以克制食欲。如果不习惯真枪实干地自慰，完全可以靠发动想像力来意淫解决。想像力实在贫乏的，看些有兴奋作用的颜色小说或成人电影，同样有效，这就叫快乐想像减肥法。

个人觉得学会自慰对女人来说很是重要，就我对多位女伴的私下了解，大凡探索过自慰体验的，和男伴性爱时也很懂得提要求，比如“我想这样做”，“我这个地方也有感觉”，“碰这里，好舒服的”，就是说，她们懂得怎么让自己舒服高兴。实在对自己下不了手的，又很纯洁，觉得想像性本身很古怪的，也可以随便在脑子里想点高兴事儿，哪怕是，“啊，我明天要去买什么什么”，都可以让人兴奋。如果有男伴，但又不想天天做爱的，也可以躺在床上想像一番：比如，我这么挑逗他他会不会很兴奋？我为他换上那件新买的内衣，他会不会很高兴？

一般而言，想像力特别丰富的女人，基本都会走上满足自我的自慰实践道路。出出汗，全身发热，既能促进新陈代谢，又能帮助减肥，真是一箭双雕。

真有心减肥的，还可以多多摄入含锌食物，体内缺锌，就会减少一种叫Leptin（瘦素）的蛋白质生成，这种蛋白质在脂肪细胞内合成后分泌到血液中时，就会传达讯号给大脑，告诉你已经饱了。

4、无关内裤

我第一次穿T-BACK的时候觉得很不舒服，正面春色完全兜不住且不去说，背后那种紧勒感更是让人切实地时时意识到其存在。坚持穿下去的惟一原因是不希望夏天路人看清自己的内裤轮廓，而且裤子背面看起来也会平整很多。当然我也问过我男友，性感不？他点点头，于是很快，那条漂亮的T-BACK滚到了地板上。到了秋天，我就换回了惯穿的平脚裤，并因那久违的舒适生出点小小的忐忑来，我又问我男友，是不是很不性感？他看了看，说是很不错呀，自然，几分钟后它一样滚到了地板上。事后我问他，什么样的内裤够性感？他回答，网上模特穿的。我疑惑地看了看他，然后肯定他不够爱我，决定不再理他。第二天晚上，我发现床上扔着崭新包装，打开发现是两条平脚裤。

这是你穿习惯的，所以最性感。他告诉我。

这句话我一直记得，上周还说给我一位女友听。她和我一样，明年就三十了，她一直喜欢T-BACK，但是最近和她一起去逛内衣店，她拿起的全是塑身内裤，还一个劲劝我也买几条：穿上这个身材效果好。我说，你穿了让我看看。真相一是我发现她腰上确实有很多赘肉，臀部肉也不少，看上去白花花一片；真相二是我发现她生拉硬拽上的塑身内裤让她很不舒服，忍不住使人联想起死要好看的斯佳丽来。

都三十了，干吗还和自己过不去？

她白我一眼：我这不还在等待机会吗？穿上它显瘦一点，看着性感。

说起来T-BACK倒很真实，既不会帮助你凸显优点，也不至于夸大缺点，它只是真实反应。

那你那些T-BACK呢？

当然不要了。

难道你大热天的也穿塑身内裤，不怕闷出痱子来？

她叹口气不理我。

塑身内裤把臀部包得那么紧，你那些白色亚麻西裤怎么办？你不怕别人看见你内裤印子？

我可以整天穿裙子或是牛仔裤。

那要是真等到了那个机会，你总会跟他上床吧，那时怎么办？恐怕脱都得费老鼻子劲吧。

她有些不安起来。

当然了，人人都说T-BACK是性感的，但那得看是谁穿。模特穿着T-BACK走秀，或者是CK的内裤广告，那当然几近完美。换言之，这种性感其实就是内衣品牌的托儿，不诱惑人那算失职。文学作品里也不少见，我就见过这样的描写："T字裤的蕾丝花边。伸进去，探出来，勾住那些漫长午后……"但是正像《古兰经》里反而从没提到过骆驼一样，真正每天这么生活的作者往往不会加以突出，因为对她而言，那只是重复的现实生活，算不上有趣。

事实上，T-BACK完全是为了不露内裤才发明的（从低腰牛仔裤上面露出一根带子来，似乎也好看不到哪里去）。也就是说，对女人而言，T-BACK的本质其实与性感无关，它解决的无非是三角裤边缘的雅观问题。

一个成熟的女人，如果要的不只是"一夜情"，就不会特地为了某个人或某种可能性特地穿一穿T-BACK。T-BACK是好看，但再好看，

也是看一眼就得脱的。塑身内裤也是如此。不舒服不轻松且不去说，对方一看，臀部外形真是丰满性感，待到“图穷匕现”，难免大失所望。当然，因为外表良好而增加自信心，算是正面理由，但活到三十了，自信心还要靠外表给予，未免悲凉。

当然，从三十岁开始，女人身体各方面难免受地心引力影响走上下坡路，但男人也是如此。如果说三十岁是女人枯萎的开始，有些女人有能力把这种枯萎变成魅力，有些女人却只能眼睁睁看自己老掉。这种区别是相当明显的，因为年轻资本就像新娘妆，画上后人人都差不多，等到这层妆上不了的时候，能比较的就是各人的人格魅力了。

我曾经看过一篇采访，对象是一个二十来岁的男明星，他说他就是喜欢比他年纪大的女人，她们笑起来的皱纹里都是魅力。

在我二十来岁时，我也十分怕老怕丑，有一次有机会采访一位整整比我大一轮的女设计师，正是她的魅力让我不再惧怕三十岁。她在说到被丈夫背叛，从而激发起她独立创作并成立自己品牌的故事时，脸上的表情十分平静，我能感觉到她内心很不平静，但她就是隐藏得很好，我想我要是男人，一定会想方设法打开她心扉的，至于她会穿怎样的内裤，她的皮肤是否松弛，我想完全无涉于她的美。

写有关性心理性问题的专栏已经有两年了，期间我也问过不少男人，他们对成熟女性的性期望是什么？因为很多熟女朋友都认为，她们的身材已经有些走样，所以至少应该掌握高超性技巧，才能和年轻女孩有得一拼。但是基本上没有男人回答我，希望他们的床伴熟能生巧或是希望她们保持和小姑娘一样的性感身材。

有位男士告诉我，他曾和一位心仪的熟女同事有过一夜，对方极尽能事，上下翻飞，他说他完全感觉不到她的爱意，还不由自主地暗

算她究竟经历过几个男人，结果性致大减，本想发展长期关系的念头也取消了。

还有个男人告诉我，他很爱自己的老婆，虽然她已经中年发福，但是“抱着她就觉得心里很定”。我问他，难道真不会嫌她身材走样？他说，和谐和谐，其实就是吻合彼此的节奏，这才是性生活中最重要的方面。

我在网上问了五个男人，问他们会不会在乎女人穿什么内裤？比如为了看起来更性感而穿上的紧身内裤或者T-BACK？

五个男人都告诉我，他们不在乎，因为他们知道，女人比他们更在乎。至于T-BACK，一个男人回答道：“当然挺诱惑的，但她要是我老婆，我希望她只为我穿，或者情人节、我生日时穿上。”另一个则认为，要是女人天天穿T-BACK或紧身内裤，他会担心她有外遇。

那么假设你对一个女人一见钟情，你认为她很性感，上了床后才发现，原来不是那么回事，会不会失望？我继续追问。

他们说没法回答，要根据实际情况。但是他们告诉我，男人更喜欢自己去发现一些新东西。“其实真正上了床，皮肤碰皮肤，身材就没那么重要了。会更好奇她的表情或者她的一些反应。”看来一个女人要想抓住一个男人的心，总得给他们留点什么神秘以供开发。

一直都说男人具有动物性，但其实，如果男人有心认真待你，那么性对他来说，就是为了交换彼此爱情时所说的身体语言，这种语言需要静静地、带着感情叙述，与T-BACK，与塑身内裤都无关。当然，想做些锦上添花的事也不是不可以，比如运动，比如提肛，可都比塑身内裤来得自然而有实效。

5、家庭主妇性幻想

澳洲天后级流行歌星凯莉·米洛四月份时跟媒体讲，自己特别喜欢在家里打扫卫生，而且在做家务的时候经常有很强烈的性幻想。英国媒体看见了，很兴奋，多好的一个话题啊，赶忙找了两百个年龄在二十岁到四十岁之间的家庭主妇做调查（这种他山之石可以攻玉的精神很值得我们的媒体学习，一衣带水的友邦明星黑木瞳去年十二月就推出文集《已不能和丈夫谈恋爱》，大谈自己因为丈夫不能给予滋养十分寂寞，如何喜欢上性幻想，我们这边倒是波澜不惊）。

转回来说英国的媒体结论，最近公布如下，“那些每周花十个小时在家里擦洗的女性，有超过半数者至少每天要做爱一次。而那些经常戴着橡胶手套、每周花十五个小时左右做家务的女性，对于性爱的欲望更是永无止境。”

据说有百分之二十的被调查者承认，“自己在做家庭清洁工作的时候，经常发生性幻想，希望有身体强壮的男人来打断她，跟她上床。”相反，那些把清洁工叫到家里来替她做家务的女性，对于性事往往十分冷淡。“经常不注意家庭清洁、家里脏兮兮的女性，一周做爱的次数甚至还不到一次。”

也就是说，喜欢把家里弄得最干净的女性，做起爱来最为疯狂。这个调查结论和群众以前的看法正相反。群众以前认为，家庭主妇往往是性压抑者。这个调查结论和我一贯的想法也很不同，显然我更支持家政公司，希望有更多钟点工分担我的负担，这样我就能加倍享受生活（现在看来，她们带走我一部分工资的同时，掠夺了我的性欲）。

这个结论有三个关键词值得重视，一是家庭主妇，二是清洁，三是橡胶手套。

我们能想像的正常家庭主妇装束应该是用轻软衣料制作的宽松舒适的家居服，为便于劳作高高挽起的袖子，紧绷因此很可能导致乳腺癌的胸罩一般不会出现，因此在用力擦洗某件物品时可以看到、感受到乳房在衣服下晃动。

橡胶手套的手感经实验如下，相当薄，光滑冰凉，刚开始感觉奇特，渐渐觉得不自在，它们严严实实地捂住皮肤的呼吸。试图摆脱束缚。

而清洁，作为繁杂家务中一个小类别，这个工作有机械、单一、重复、惯性等特点，也就是说，它比教育孩子、烹饪美食、照顾宠物等更具备被打断的姿态。什么可以打断这种周而复始无需动脑的劳作？一次突然袭来的性行为肯定比一次持枪入室抢劫更有安全感和甜蜜度。在防盗门被确认严丝合缝后，惟一可能招之即来挥之即去的便是性幻想，以及很可能尾随出现的自慰。

我想，那份调查报告没有说明的是，这一类清洁时期性幻想是否不包括登高清洁。很难想像，站在椅子上谨慎擦玻璃的主妇有暇分心。略微躬背对牢水槽，表明后方是敞开的，是一种等待被进入的姿态（一般的装修格局中，水槽和厨房门总是遥相呼应）。至于清洁地板或浴缸需要的上身低俯，臀部高于躯干的姿态更是充分体现了这一点。

可不可以这样说，身体语言在一定程度上决定了性幻想的萌芽？

个人建议那些受过高等教育的家庭主妇像Grace Metalious学习，这位有三个孩子的美国家庭主妇，正是在自己的厨房里写出了美国历史上最为畅销的性爱小说《Peyton Place》。至于是否要用自己

真名出版，悉听尊便。现在的群众开放与宽容程度与日俱增，不会再像五十年前的美国佬那样，恐吓电话和恐吓信件漫天飞，骚扰她的孩子们，逼她离了婚，害得她终日以酒浇愁，结果三十九岁就死于肝硬化。

6、关于办公室性工作的几点思考

有媒体精英做过这样一份“中国情爱网络调查报告”，其中“你最期望的做爱场所”一题，办公室/教室排在床上（包括别人的床上）、浴缸游泳池海滩（总之是有水的地方）、野外、沙发/地上之后，名列第五；在《时尚娇点》列出的女人性幻想TOP 10中，办公室性爱同样榜上有名，位居第九；另外一项国外调查结果显示，有40%的公司高层人员承认他们曾经与同事有染，其中有一半是在一方已婚状态下发生的（事后有不少老板改弦更张，与自己的助理结了婚，暂时过上幸福的婚姻生活——新一任助理很快走马上任）。

这些数据提醒我们，应该充分认识到办公室性工作的重要性了。它隶属于办公室综合工作内容的一部分，办公室工作简单而言就是为上司直接服务，承上启下、协调左右，因此办公室性工作同样具有“上情下达”、“下情上达”等明显的从属性和服务性等性质。

在这个认识上面，英国雇员显然领先一步，今年三月，他们中的两千名在回答英国知名杂志《NUTS》的访问时直言不讳：要是能获得升迁，同高层人士睡觉没什么（21％）；和同事爱并工作着，乐在其中（28％）（注：在这28%的雇员当中，有69％的人是同公司高层人士发生性关系）。可别小看了办公室这空间，它说大不大、说小不小，最大特色是设备纷繁，对具有想象力且热爱冒险的创意人士来说，是名副其实的“第二张床”。要在办公室里找到发生性关系的合适时机、地点，看来十分容易：35％的雇员表示是在自己的办公桌上发生，另有30％喜欢跑去破坏老板的办公桌。

其实办公室的每个角落都可充分加以利用：在墙边热吻；倚着文件柜抚摸对方；将女方置于桌上开展冲顶行动；把自己身体塞进办公桌下（身材足够娇小）为对方口交；洗手间或者浴室则可提醒人们想起自己的动物本性；最后是去有沙发的会议室里缠绵（小心别睡着了）。

对于一天至少有八小时得呆在办公室里的上班族来说，办公室无疑就是“第二个家”。在“第一个家”里人们吃吃喝喝，享受最重要的生活内容之一——性爱。那在“第二个家”里，为什么不照样重复同样的生活内容呢？也许还会变得更为美妙？

确实，从享乐主义的精神角度出发，工作中应该有爱；从实用主义的经济学角度看，办公室是除家里以外性价比最高的做爱场所——它的直接成本趋于零（据说日本部分年轻情侣因为没钱去情人酒店开钟点房，只好下班后躲在办公室偷情）；从人性本色的生理常识看，并非完全密闭的办公室集危险与隐秘于一身，因此更能增进快感。

据说所谓迷恋或吸引的强烈情感波动起源于人脑分泌出的一种名为苯氨基丙酸（Phenylethylamine简称PEA）的化学成份，它会使人感到兴奋快乐。这种名叫PEA的小东西在遇到刺激后，就像女人见到老鼠声音分贝要狂飙一样，它的分泌量也会高涨（这就是为什么爱情电影总爱安排两人遇险的缘故了，还记得“泰坦尼克号”吧？）

PEA还是一种天然的安非他命，会令人上瘾，使人产生更大动力去追求得到更多分泌，看看美国人的办公室恋情数据就能知道一二：在有过办公室恋情经历的男女中。47%的人表示维持了一年或超过一年；1/3的人承认他们的办公室恋情维持了一年多；只有17%的人维持了数星期。

在办公室，最有效率的性爱姿势莫过于传教士方式之“平起平坐”版，这充分体现了职场男女追求最大程度平等地位的心理特性。方法如下：男性拉开拉链后坐在椅上，女性撩起裙装或只穿一件风衣（如事先脱下内裤，更为快捷方便），正面（背面亦可）跨坐于男性双腿之上。双目平视。互相爱抚。共同用力。发生突发状况，起立、转身，只须两秒种，顿作鸟兽散。

这种姿势另有显而易见优点：一年四季简便可行；虎穴虽入而不深，得虎子概率不高；不会加剧心脏负担，减少中风猝发的可能性。

自认臂力过人的男性（引体向上能一次连续做满二十个），可试行改良版：将女性双腿扛于自己双肩，手举上下。这种深浅由己的姿势可增强男性大局在握的自信心。

不过，同样是今年三月，美国六十八岁的哈里·斯通塞弗却因为九十天的办公室激情，赔掉刚一起过完五十周年结婚纪念日的夫人不说，还丢掉了年薪110万美元的金饭碗，这还不包括本应属于他的3800万美元股票奖励。和他服务的波音飞机一样，他的头像飞快地翱翔在了世界各地主要媒体的重要版面上，一旁印上三个大字——性丑闻。

据说这桩桃花公案促使很多办公室暂时停止了性工作。性能使男人和女人更长时间、更努力、更紧密地一起工作，但它无疑有相当高的危险性——工作场所专家和人力资源专家站出来宣布。

斯通塞弗晚节不保的不幸经历给了我们两条重要启发：一是想和同事在办公室里发生性关系，最好是在两人都是单身的情况下（单身意味着结婚的可能，那么这种性关系就能被冠上爱情的美名）；其次是无论事前事后，纵有千言万语欲吐之而后快，都不能使用公司的电

子邮件系统，要牢记Business is business这句名言，工作邮件只能用于工作。

办公室性工作可行性建议——

建议一：如果你只是一个小小文员（没有专属自己的可密闭型私人小单间），选择公园长凳、单人电话亭会比办公室更安全（刺激程度势均力敌）。它的非安全性主要来自①被发现（假设窥视到这一幕的是觊觎你已久的男性同事或大楼保安……此处链接网络色情小说桥段）；②发现另一对（在其中至少有一位是你的上司情况下，你将同时面临威逼、利诱）。

建议二：如采用传教士方式之“平起平坐”版，务必预先在男性裤子上垫好强吸水性材料。对人或可倒行逆施，对液体却不能强迫改道，倒灌进多少，流出多少，小心裤子弄脏，无法瞒天过海。

建议三：男方如尚属菜鸟级别，请先上床修炼。以免慌张行事，影响技术发挥，或会遗留自卑阴影。

建议四：如果总是你的座椅需要修理，似有不爱护公司财产之嫌。因此尽可能选择大桌大椅，尽可能选择别人的大桌大椅（老板的黑色大皮椅舒适度通常最佳）。

建议五：再一次确认没有秘密监控的摄像头。

建议六：有事业野心的女性请事先打好预防针，和老板双修“办公室瑜珈”并不一定意味着升职加薪。

建议七：如果有所觉察将会发生些什么……为了自身安全请事先准备好安全套，免去七情上面后再坐电梯缓缓下到楼底便利店购买的尴尬。

建议八：不管有无宗教信仰，兴奋之余请在内心感谢你的老板，毕竟是他给你创造了机会，并以爱屋及乌之心认真对待你的工作。

7、人性本车

性本能是弗洛伊德的一个重要命题，他的全部学说基本以性本能为轴心。今天我提出的重要命题是人性本车：汽车从我们生活的一部分成为我们肢体的一部分，进而形成我们的人性。

由钢铁、铝合金和玻璃等构成的人性之本，具有自动化、使人产生幻想、随时随地可以使用且极易上瘾等主要特征（注：如使用不当，或会致人死地）。女人同样可以通过学会驾驶汽车而不是使用自己的肉体来满足潜在的进攻欲望——这样做的代价就是地球表面充斥着无数轮胎，它们此起彼伏，后浪与前浪等距呼应，但最终会在修理厂结束。

1

雨天，我和新认识没多久的女友在街上走。她长得不错，有很高的回头率。突然，一个个子明显比我矮小的男人向她冲来，我帮助她及时躲开了。我们买了易拉罐饮料喝。我想和她在街上做爱。她提出要把我和她绑在一块儿，虽然一开始不太适应，但是很快习惯了。她拒绝抚摸我，理由是她的手上拿着东西。风也让我觉得不舒服，它们把她的长头发吹到了我脸上，怪不舒服的，我应该建议她把头发剪掉。

使我吃惊的是她居然是一个处女。谁都知道，和处女分手实属不易，我想我得付出高昂代价了。我深深插入，她的大声呻吟真让人兴奋。我的前女友正好相反，总是紧咬牙关不出一点儿声。风雨抽打着我们，我觉得冷，但是她的身体内部十分温暖，真让人迷恋。

我越做越快，越做越猛，她开始喊叫起来。虽然我们所在的街区属于高级住宅区，居民并不太多，但我还是担心她会吵到邻居。她突然告诉我，她刚做了处女膜修补手术。我仍然担心，担心她会怀孕。

告诉我这段经历的男人一个月前刚买下B车。这一个月，没有任何迹象显示出它对他的影响，直到有一晚，恰好是个雨天，他开得很快以致于差点和一辆小车撞上。他开始关心刹车系统。显然，他对女友的性感受均指向驾驶过程。从他的描述中可知，他对该车的外型、音响系统、空调系统、尤其是对发动机性能满意。但对敞篷时风的回流不甚满意（建议他在防滚支架后安装两块网状挡风板，而不是做出剪去头发的简单反应）；对女友拒绝抚摸自己的不满在我有幸参观了他的坐驾后了然：没有杯托。他并无处女情结，事实上，他刚刚得知轮胎可以修补。而想起前女友这一细节是解释他对安全带、软顶不适应的关键所在。我详细盘问他，原来他之前另一坐驾品牌特长即为解决隔音问题。且由于配备司机的缘故，他很少使用安全带。

2

“我希望自己有一天能身穿名牌西装、喝着伏特加马提尼酒、身边有许多美女，总之我希望自己做一个孤胆英雄。”（他目前是个戴眼镜的瘦弱的研究生）然后呢？“很快我会接到新的任务，十分艰难，我被敌人抓走，关在暗无天日的地窖。于是我想到自慰的办法，用喷射出的精液腐蚀门锁。”（原来避孕套才是无敌防护罩？！）总之在无数次辛苦喷泉之后，门锁果然开启，他逃出牢笼。你想给我编的是悲剧还是喜剧？我问他。“悲剧，只有悲剧才能经久不衰。”于是他假设他的阳具不懂得见好就收，仍然对着门锁强迫运动。它被门卡住了。说这话时我们身后的咖啡馆门厚重地“喀哒”一声（这使他迅速回头看了一

眼）。“就这样，我再次回头看，看到它被折断的一截。”他责备自己为何让这小东西自己走。

这个故事的深层根源显然来自他积累的影视教育，首先，他对自己设定的最初出场与动作片的经典男主人公形象，永远没有尝过失败滋味的世界顶尖间谍詹姆斯·邦德如出一辙，詹姆斯·邦德毁坏过不少名车，其中要算B车对007帮助最大。在《末日危机》中，Z8能用激光束破坏其它车辆的电子系统，但在发射两枚导弹击毁了直升机后，却被从后面追来的大锯锯成了两半落到河里。青少年时期痛心疾首的镜头经验形成了他创作的潜意识。他对自身性器官的担忧是担心自己也许没有能力拥有B车。在他的想像中，“小东西自己走掉”即指他因为没有B车，同时丧失了建立任何性关系的可能。

3

我去相亲，朋友向我介绍，他有自己的事业、有很多钱、身边不乏女人。他的眼睛很大，单眼皮。他带我去参观他的事业，我以为我们会去一幢现代化大楼，没想到，进了一家工厂，到处都是发动机，它们疯狂地旋转，我想逃走，但他拦住了我，并且强迫我抚摸他。它特别长。事后我独自离开，外面蓝天白云，我的心情竟然很好。

“眼睛很大，单眼皮”的外表特征给这个女人留下了深刻印象。但无疑，这正是对B车正面造型的拟人投射。那具“特别长”的男性器官显然可以代表B车修长圆滑的前车头。超长的车头下隐藏的是直列纵置6缸24气门带Double-Vanos技术的发动机。她一定试过B车，试车时它的火爆表现所带来的好心情一直延续到她一场突如其来的云雨之后。不过叙述者对我这番分析的反应有些奇特，她反驳我她从未开过车，只是当天一位女友向她提起，原以为由BUSINESS、MONEY、

WOMAN简写构成的车名，实则只是“巴伐利亚发动机工厂”的缩写。女友更告诉她，德国杂志《男人的汽车》通过对两千多名年龄在二十岁到五十岁之间男性驾车者的抽样调查发现，驾驶B车人的性生活频率最高，每周平均性生活次数为2.2次。由此可以明白，虽然她目前无法拥有B车，但它却是她受诱惑的幻想。她对性产生渴求的原因正在于此。它给了她一次激情的勇气。

8、三十狼女怎样炼成？

女人在28、38、48岁时有什么不同?

“28岁时你啥都不用说，只要直接和她上床就好了；38岁时她会编个故事要你跟她上床；48岁时你会编个故事以避免和她上床”，这个网路上流传度颇广的段子以另一种方式重复了老祖宗为子子孙孙们留下的语重心长的教条——女人三十如狼四十如虎。

如果您的女性床伴年过三十，且符合下述现状至少一种，毫无疑问，她是狼女。

她喜欢主动向你表达做爱的意愿，却又不允许你三下五除二把她衣服撸掉。她把你的手指拉向内衣边缘，请你试探她漂亮内衣蕾丝边的弹性，抚摸表面的材质；

她不再喜欢舒舒服服地躺在那里，越来越频繁地要求自己上位，以一副荡起双桨的姿势上下前后自由运动，或直跪或后仰或俯卧，有时还指定某些部位由你负责抚弄。感受到你试图改变节奏的急不可耐，她兴奋却决不弃权；

她的叫床不再局限于压抑的单音节，叹息或大声的啜泣，间中不忘呻吟着命令你：不要太快，不要太早到来，继续坚持不泄吧我亲爱的。两个人同时达到高潮，在她看来可行性不高。为此她几次和你一本正经讨论：这次我配合你，下次你配合我？

你们的一切不再在夜晚秘密进行，你疑惑她究竟是什么时候学会了“啖头汤”？不过清晨的朦胧睡意完全没有影响你的发挥，因为那正是你“性致”最高、体力最充沛的时候；

她在分娩时坚决要求剖腹产，说是怕日后影响性生活的质量；

她十分好学，经常通过MSN或邮件向你即时输送最新性爱技巧，并且暗示，希望能与你大胆尝试；

她不吝和你分享她的性幻想，比如希望你用DV记录，或者在密林深处野合，甚至她告诉你渴望被强奸……一点邪恶，一点禁忌，难道她打算改行做AV编剧？

……

确实，从三十岁开始，女性身体各项功能都趋于最成熟的水平，体内激素的分泌也较为旺盛，但是性能力并不等于性欲。性欲与生活、工作、观念、教育、心理状态等因素关系更大。很多职业女性在三十岁后性欲反而下降，比如那些女强人，过度助长雄性激素生成，在最初或许会有一段时期性欲强烈，但很快，物极必反，在超过某临界点后，就会因为过多的雄性激素蜕变成为性冷淡。

现代科学早就告诉我们，性爱有助身心健康，那些不需要去健身房就能轻轻松松保持体型的幸福狼女，究竟是怎样炼成的？

她们的社会压力通常不大，或者性经验一路顺风顺水，尤其没有流产或妇科疾病缠身的不愉快经历；

她们往往十分幸运地拥有一个能干的“钟点工”，性欲从不曾被那些油腻腻的家务压抑；

她们的性快感耐受力经过上一个十年的磨练更上一层楼，而且决不犯“因小失大”的低级错误，对小小的耻骨尾骨肌总是勤加锻炼，充分提高其张力和调控能力，以至她们轻而易举就能紧缩自己，给男人带来难以忍受的快感同时带给自己新一轮冲击；

无论是学名“葛雷芬柏格点”的G点，还是有着长长一串英文名字的A点（Anterior Fornix Erogenous Zone），她们都如探囊取物般清楚它们的地理位置（幸好不是A～Z啊……）；

她们对自己身体的自信达到了自恋的程度。即使实际情况是身材瘦小，前胸如履平地，下身不够苗条，仍然自认自己性感；

她们从不怀疑床伴对自己是否忠诚无二，更不会借助性爱机会观察他有无异常表现。她们不想用性的方式取悦对方，在过程中完全无视对方反应，只把注意力集中在自己的快感享受上。她们从不在活塞运动开始后突然担心起避孕措施的失败率，既来之，则安之……总之，她们不会七想八想，把快乐浪费在别人身上；

如果有一段时间没有达到性高潮，她们会模仿那时的呻吟、制造出陶醉而愉快的表情，并主动收缩那块耻骨尾骨肌，这样做有时会“弄假成真”，真的帮助她们的床伴把她们送上半空。即使失败，至少也能让对方自我感觉良好。不过她们决不会让自己假装的高潮多于真正达到的次数。她们喜欢把那句西方谚语“Love be gets love”改成，嗯，Sex be gets sex。温柔地拿住对方的手，告诉他应该怎样做！做！做！——熟能生巧，这是唯一的诀窍。

9、老天在做爱，您就别凑热闹了！

对象：云堆里的负电荷、地面上的正电荷。一天一地，分久必合。

过程解说：它们互相吸引了！能量越来越强！终于冲破了空气的阻挠合二为一！现在它们完整了！

动作回放：经典传教士姿势。先是负电由上而下，直捣地面，正电随之由下而上迎合。每顶一次都汗流浃背，热得不行，连带周围空气膨胀，把它们响亮的叫床声送出很远。

这叫床声传到呆在地上的人耳朵里，大致有三种表现方式，早年《周易》就用震卦对此有过总结。第一种是强烈恐惧，所谓“震来鳑鳑”、“震苏苏”。就算没做任何亏心事，照样迷信雷公眼神不济；第二种是置若罔闻，所谓“笑言哑哑”。完全不知雷能击死人，照样在户外拿起手机“喂喂喂”；第三种很镇定，“震惊百里，不丧匕凶”，知己知彼，呆在屋里不看电视不上网。

如果你或你的床伴不幸属于第一种，很有可能，一个炸雷伴随一声就在你耳边响起的惊叫，那件收缩性一流的玩意就从定海神针变成了绣花针，或者闭壳肌突然起了作用，蚌壳的大门就此一关，卡着对方来得去不得。用中医最精准的术语来讲，叫“恐则伤肾”。突然受惊吓导致肾气不足，从而引发性功能障碍。

老古前的人们对此有另一番解释，认为此时人若自不量力，跟着“州官”一起做爱做的事，把自身毛孔齐齐张开，阴霾之气会通过这张开的毛孔侵入身体，人就会因此得病。那时的父母官会在自己估摸着要打雷的前三天，派底下人敲响大铃铛来提醒众多百姓：“雷就要轰

鸣啦，要是还打着生育儿子的旗号进行房事，生出的孩子会有灾害和疾病。”（“先雷三日，振择以令千兆民曰：‘雷且发声，有不戒其客止者，生子不备，必有凶灾。’”《淮南子·时则训》）

其实打雷的时候最适合和对方相拥而眠，比如用双手捂住胆小一方的耳朵。或者赶前一步，效仿西神宙斯，趁着乌云开始分布时做。不过宙斯制造乌云是为了遮蔽发妻赫拉的视线，对这种利用职权偷偷摸摸大搞婚外情的做法，我们坚决予以反对。

除了打雷外，骤雨暴风、山崩海啸、大寒大暑，都不适合性爱。当然了，要是发生海啸这样的临头大难，各自逃命都来不及，当然不至于仍旧在那里上下起伏，可是大寒大暑，现在什么世代，有空调了呀，还是做不得吗？

答案：是。

大寒大暑，至阴至阳，尤其大暑，一个字，“假”，“物至此时皆假大也”。曾经看到过这样的诗句，“燃起感性的烈火/走过生长的夏天/大地上鲜花遍地/野兽成群”，这种亢奋性冲动就有虚张声势之嫌。即使你身在空调房，除非你寸步不离恒温空间，否则热气就会消耗你的能量，再疯狂“野兽”，便会雪上加霜，进一步透支身体能量，影响到宝贵“元气”，比挨一记什么掌更容易元气大伤。

不过我粗粗算过，在天忌最多的朝代，古人规定的一年不可行房日多达210天。利用神秘的精神力量控制计划生育，在节省避孕开支这一项上他们着实精明，值得借鉴。

10、性与水果

最近看报道，说水果已经代替牡蛎成了最新催情工具，如果不怕汁液清理困难，用来与前戏结合，应该效果不错（至少美肤功效已经得到佐证），于是把自己的MSN名字改成“有啥水果让你联想到性？”一天之内，收到答案若干。其中香蕉和海椰子都属于缺乏想象力的直接联想，并列第一。尤其香蕉，男女咸宜，既可拍成连续喜剧开化少男性智，也可恢复人们对手工传统的重视（建议女性使用避孕套一只以保洁、润滑；男性在将严密裹紧胶带的香蕉皮套上之前，吃掉掏出不用的果肉——它含有丰富的蟾蜍色胺——能作用于大脑使其产生快感、增强性欲——实在一举两得）。

至于塞舌尔共和国的国宝海椰子，我不曾亲见过，广州网友发来图片一张，确实酷肖，完全可以挂在洗手间门口区分男女。

也有不少人提到西瓜，估计是受了《天边一朵云》里噗嗤有声的鲜红影响。我个人不喜欢如此多肉多汁的水果，丰盛得过了头，总是随便地涌出些什么，让我餍足。不过美国人认为它能替代伟哥的作用——如果那个倒霉的男人能一气吃下三个大西瓜还能给自己的肚子施以力的作用的话。

自然伊甸园的苹果亦被提及。这般清脆有声的美很新鲜，但是不觉得美和情色之间有着微妙的抗衡关系么？美女有性冷淡的嫌疑，过于一览无余的美（尤其是苹果这样青春的美），大抵缺乏情色风味。倒是让我想起念高中时，有一次前排男生神秘地告诉我，看到两个女孩子在学校后花园偷吃禁果，我来劲地追问细节，原来是两个人在分一个苹果吃……

究底，我心水的答案是这四个：草莓、蜜桃、柿子、榴莲。

恋童性幻想

在植物学分类上，身高只有20-30厘米左右的草莓身材很是不扬，个子矮小不说，还喜欢驮着背，半匍匐地沿着地面活动。但在富于幻想的男性眼中，它却是少女之唇的替代，是“生命之光，欲念之火”。我们可以想象1891年，哈代坐在伦敦的书房，一边遥想自己故乡那毗邻多塞特郡大荒原的英国小村庄，一边分四步念叨着：s-traw-be-rry。

在原产地南美普普通通的草莓到了德伯少爷家就成了天然催情果——据称单是它的香味，已可增加血液流向阴茎——它们在苔丝肚子里装不下了，就堆进她的小篮子里。数年后这位少爷为对纯真、贞洁之美的粗暴霸占付出了生命代价，追根溯源，第一件凶器正是被他自己弯着腰挑中的一个特别好的、品种为“英国王后”的草莓，他拿着它的把儿送到了苔丝的嘴边。

“不——不！”苔丝急忙说，一边举手挡在他的手和她的嘴巴之间。

“废话！”他坚持着，苔丝有一点难过，只好张开嘴巴把草莓吃了。

同样的草莓——同样的柔软多汁，同样的鲜艳色泽，同样的甜酸适口，同样的浓浓香味。这六月的小浆果在八十几年后同样进入了波兰斯基的双眼。带着羞怯与惶恐，十五岁的德国“苔丝”在镜头前张开柔嫩饱满的小嘴，从风度翩翩的男人手中含住一颗鲜红肥润的草莓。无法猜测，注视并掌控着这一切的导演是否同时注视着两年前，对另一张属于十三岁女童的双唇产生贪婪的自己。

在童话故事里，“真正的女巫杀死一个孩子所得到的乐趣，就像吃一盘奶油草莓一样”，对于或多或少有些“恋童癖”倾向的成熟男人来说，面对这样一颗红红的绿果子，舔一下就会特别想咬下去吧，难以自控（注：绿果子，法国俚语，即对成熟有吸引力的未成熟少女）。

熟女的欲望

至于蜜桃，相关的电影相当不少，这种水果形神兼备，既有女性乳房的外表，又有饱满多汁、弹性适度的口感以供联想。符合这一主题的主角一般为已经能够正视自己欲望的熟女，概因蜜桃最为芳香之际，正是将烂未烂之时。彼时的成熟光泽有种可怕的明朗坦白，像是被关在开始崩颓的肉体里的欲望，知道即将开到荼蘼，不顾一切地要寻找出口。

既然不再需要男人调教，好为人师的人之本性发作结果就是调教青涩男生，也是不得以而为之的恋童——有一定性经验的男人自尊心作怪，一般总是自以为是地认为只有自己才能力挽狂澜给予高潮。

做爱后的体液

柿子的外表很一般，像我们大多数女体，匀称而完整，质地柔软无力，看着看着就觉得会抖动起来似的，需要温柔对待。做完爱后盛载对方体液的身体也有这样的无力与妩媚，额头出汗，头发湿得耷在脸上，体液与柿子的果汁一样，不多，黏腻。

仁者见仁智者见智的口交快乐

榴莲的锥形外表坚硬而且锐利，有一种矜持拒绝的传统姿态。一旦突破防线，立刻大胆热烈起来——那一瓣瓣淡黄果肉与酥软口感很可以拿放荡不羁来形容。

对榴莲的味道一直存在对立的看法，爱者认为滑似奶昔，柔顺湿润；厌者感觉浓浓不堪，掩鼻而过——与对爱液入口的态度如出一

辙。和热带水果一样，初次接触爱液，无论男女，总会有些不适应，尽管这气味非化合亦无可掩藏，具有值得珍惜的唯一性。

最后给出我答案的是一三十过半熟女，十分辩证，说是所有水果都可与性有关。嗯，它们本来就是由性行为而产生，虽然非我等动物族类。

11、你什么时候想要？

动物都有发情期这么一说，人却没有。不过就我自己体验，是在来月经前最想要。可是听了我许多女朋友的回答后才知道，大部分和我一样，但有的是刚结束那一两天，还有的是在来月经的时候……那什么时候最不想要呢？怀孕的时候、刚生完小孩的时候、自从有了小孩以后（这我倒没经验）……唉，这么多答案，就跟没回答一样。

但是事实上，从生物学角度来看，女人也有一个时期，反应十分类似动物的发情期。那个时候身体会很敏感，很容易就会性兴奋起来。那个时候也最容易怀上孩子，也就是专业用语常说的“排卵期”。

性归根到底就是生殖行为，什么时候自己最容易受孕，女人应该是最清楚的，因此身体也会表现敏感。但如今人的本能早就退化得差不多，估计现代都会女性不靠科学手段是不会知道确切时间了。

在人类文明还没如此进化的古代，人要靠狩猎为生，人自己也不过是一种渺小的动物，为此得多多繁殖。而男人打造一批精子只需三天时间，女人为了配合男人，也就变得随时可以“发情”。君不见世界范围内，一夫多妻制度的覆盖率可远远超过了一妻多夫制度？我想就是因为女人一旦怀了孕，直到产后恢复，将近两年时间内性欲寡淡，男人无所事事的缘故。

不过换一个思路，女人只要没怀孕，在性方面的弹性可着实比男人强。男人可有多少理由不能勃起啊，不能勃就不能做。女人就算没湿，要进还是能进的。

言归正传，关于女人什么时候想要这个问题，我觉得地理环境也有一定影响作用。比如寒冷地域的女人可能会更想要？冬天那么漫

长，动不动就下大雪，千里冰封，只能在家家吃吃火锅看看电视，做爱算是比较有趣的娱乐项目了。但照此类推，在暖和的南方，女人也会很想要啊，因为天气一向都很炎热，身上露出的部位以及露出的时间都会较其他地区为多，受天气影响，性格也会变得很开放吧。

这么一想，只要性的权利属于女人自己，发情期这种说法就不应该存在。女人还应该更多享受上位的体位，这才真正体现了男女平等。

12、约会几次才上床？

这个问题，八五年后出生的小孩应该不会问，她们顶多会问，事后避孕药真的有很多缺点吗？但是二十七八的女人就还会问。我的答案很简单，真想跟对方上，第一晚就可以。于是问我的女人就继续问，那么快上床，男人不会觉得我很随便吗？

成见啊。

已经有很多成见被一一废除了，比如不能主动问男人电话号码啊，男人都喜欢年轻苗条的女孩啊，女人过了三十岁就没人追啊等等。女人好像生来就要跟先入为主做斗争似的。但今天我说到的这种成见确实很根深蒂固，尤其在七十年代末出生的这批女人里。我的女友就觉得，男人不会真心对待一个跟自己第一次见面就上床的女人。

其实，不管女人有多可爱，对她有多喜欢，要是总搞不定和她上床，男人多半没法死心塌地投入（除非你真是处女，那还能拖上一段时间）。对成年男人来说，不睡睡看，是没法使两人恋爱关系更上层楼的（他会觉得不真实，觉得很淡）。就算第一次见面就跟他回家，男人也不会因此判定你是轻浮女（恋爱经验少到接近零、观念又很顽固保守的男人除外）。但凡有点经历的男人都能靠其他生活细节来判定，你是不是真的人尽可夫。如果不是，他反而会沾沾自喜，觉得自己实在魅力够大，才使你情欲高涨，一时遂了他的欲，于是他会得出这样的结论，就是你为真爱可以不顾一切。要是某个你喜欢的男人在你很快和他上床后很快消失，只能说明一点，那男人不觉得性是件很有趣的事。

所以，如果你已经人事，那个男人真是你喜欢的型，你又希望他能真心开始想念你，最好的办法就是，喝酒喝到桃花脸，然后轻轻抱住他（此处省去科教内容300字）。女人微醉，是很有魅力的一刻，本来人一醉酒，很自然的反应就是会说真话，做事不经理智控制。这时你和他顺水推舟半推半就上了床，男人会觉得这是人的本能，反感的危险系数大大降低。

上床以前，大家都会有所伪装掩饰，言谈举止，哪怕是无意识，也会尽量往好里表现，尤其是在经人介绍相亲的时候。但是一旦上过一次床，只要两人不是真的烂醉如泥，很多底细都可以一清二楚，比如是不是爱干净，双方对性的态度、技巧，一方的生活方式是怎样的（因此建议尽量不要去宾馆，如果男人主动提出去宾馆，要小心，基本都是纯性交往），是不是够温柔体贴，对爱情的看法等等。

做爱做爱，只有做过，才能决定要不要继续爱下去，是升温还是降温。

13、不可告人的男性幻想

任何时间、任何地点，男人们都能在一眼之间激发最强烈的情欲幻想。据调查，男人每6分钟产生一次跟女人有关的幻想。其中有些幻想是美丽的，有些幻想却是不可告人的。大部分不可告人的都是性幻想，基本与权力有关。万变不离其宗的核心就是，男人统治女人，男人主控女人。比如，男人会有强行和女人“性”的幻想，但很少男人会回答，他们希望被男人或女人强行“性”——

1、幻想自己的另一半能在性事上表现得像专业性工作者那样，自己只需享受其高超技巧的服务。

点评：专业性工作者，还有那些颜色刊物、电影，是让男人很容易感受“像个男人”的最简单途径。

2、轻松征服平日高高在上正襟危坐不苟言笑的单身美丽女老板，她由衷地赞美自己，是自己给了她性福。

点评：男人被出色的女老板领导，大多有些心不甘情不愿，但同时又别有一种暧昧，如果不能在业绩上让对方对自己刮目相看，就会在心底用自己的性幻想为自己打气。比如开会的时候，女老板长篇大论，男人越讨厌她讲的内容，就越想撕碎她那身名牌正装，幻想她躺在会议桌上，如饥似渴，无比快意。

3、和哥们的漂亮女友暗度陈仓。

点评：哥们的漂亮女友是个奇怪的幻想对象，有些男人告诉我，自己很容易暗恋上她，理智告诉他们不能对她有一丝一毫的邪念。刘备说过，兄弟是手足，女人是衣服，莛摸自己兄弟的女人就好像去把

兄弟身上的衣服扒光，不是人干的事情。但越不是人干的事情，就越刺激，吃着碗里的，看着锅里的，别人的女人总是最好的。

4、风情万种的母亲和单纯美丽的女儿都爱上了自己。

点评：母女同欢对很多年轻男人而言，是有一种永恒魅力的。代表自己有强大的性吸引力，而整个过程又够神秘，完全符合性幻想的味道。

5、拥有一个属于自己的“洛丽塔”。

点评：这是典型的老男人性幻想——想象永远有年轻的女孩爱自己，无论灵魂还是肉体，你可以把它理解成是老男人对初恋的温习（不是回忆，回忆只会与人老珠黄的那位失望地狭路相逢）。温故而知新，让污浊的自己重新爱上纯洁。

6、和自己的近亲。想象出自己有一个女儿（这种幻想的比例较高）或是姐姐妹妹，至次是和母亲。

点评：这种“肥水不流外人田”的幻想基本为一切社会所禁忌。有这样幻想的男人通常不会崇拜自己的父亲，他的内心世界充满了自我想象和自我崇拜，有着以自我为中心的生活观。这种性幻想在日本漫画那里发展到“忧伤唯美绝望”的境界，真正满足男人多重幻想欲望。

7、三人“行”，相互服务，集体狂欢。

点评：一男两女、一女两男或更多的人在一起同时“性”的现象在古希腊以及其它国家的情色画像及塑像中均可见到，这其实是“三宫六院七十二妃”的皇帝梦的微缩版。左搂右抱、得陇望蜀，既和雄性的天性有关，也和人的贪婪本性有关。我是小女孩的时候还经常幻想食品店空无一人，任我横吃竖吃呢。

8、鞭抽、针扎、滴蜡等SM。

点评："打是亲，骂是爱"的性快感版。当然，现实生活中很多人都只能处于牙咬、手拧、脚踢等初级阶段，但施虐幻想确实是最能显示自己力量与征服的方式之一。

9、让最漂亮的美女做一些不漂亮的甚至有点反常态的事情。

点评：据说这是男人的通病，男人都喜欢长得特别清纯的女孩做最情色的事。

10、窥视他人做爱。

点评：越禁忌，越好奇。幻想窥视他人展示，真是难得的学习机会，可以观察女人，可以观察男人，也是从各个侧面角度观察自己的方式。也有一些男人幻想另一个男人当着自己的面与自己的妻子或情人做爱，其实，从心理学意义上解释，这也是男人在观察自己的方式。

11、不走寻常路，幻想走后门。

点评：其实很多男人在现实生活中已经斗胆试过，但很多人往往不得其门而路（"艳照门"倒是给他们上了"生产工具"这一课）。男人不仅有自己"走后门"冲动，更有"被走"的幻想，这倒并不意味着他们就有同性恋潜力，实在因为那一区域同样属于生理性敏感区域，是男人的G点所在。绝大多数男人喜欢在性爱时被女方抚弄那一区域，甚至渴望她们修长的剪去指甲的手指长驱直入。但许多人又怕一旦要求女方这样，会被对方误以为自己非常态，所以只能停留在幻想阶段。

12、看看自己暗恋的对象在单身一人的时候都会做些什么（最好能看到她在自慰）。

点评：看看高高在上的女神一样吃喝拉撒，或许这可以给无胆求爱的男人增加心理上的激励。

作为一种重要的性刺激，性幻想的好处是简单、有效、不受时间空间限制、增加性兴奋感、促进高潮到来，还不花钱。坏处是，如果，整天沉溺于性幻想，那肯定会干扰正常工作，还会对眼前伴侣失望……

性幻想注意事项：

最好只是短时间幻想；性生活结束后，想象也随之消失。

越离奇、越虚幻的性幻想，其不良影响就越小；反之，越是具体真实，对现实性爱甚至婚姻的威胁就越大。

有关男性幻想，你也许不知的10件事：

1、研究显示：人的智商越高，性幻想就越丰富，也更能享受性爱的快感。

2、至于中国，千万不要轻视我们的想象力，加拿大言情小说出版社访问全球21个国家约5500名男女，其中95%的受访中国人承认自己有过性幻想，与阿根廷人并列排在首位，比最缺乏性幻想的日本人（50%）高出许多。

3、调查表明，中国男人的最大制服诱惑是行政人员套装。

4、美国日前的一项研究发现，绯红色或深红色是最易让男人产生性幻想的颜色，是蓝色的两倍。

5、英国牛津John Radcliffe 医院的耳鼻喉专家Mahmood Bhutta在Royal Society of Medicine上发表文章称：如果一开始性幻想，就连连喷嚏不止，这很可能是三叉神经受不了刺激所致（据说已有不少男性病例）。

6、性幻想的好处之一在于能够增强对不良环境的耐受，比如减轻疼痛感。1999年，威斯康星大学的麻醉学专家Peter Staats找来

40名大学生，让他们把双手放进刺骨的冰水里，直到痛得实在无法忍受再把手拿出来。结果发现，倘若让被试者在接受这一考验的同时幻想自己正在和某心仪的对象做爱，他们坚持的时间能够达到3分钟之久，远远高于控制组（做不情愿的性幻想或没有性意味的幻想），后者平均只有1分钟。研究者对此提出的解释是，因为人类的情感和疼痛感都由丘脑所掌控，互相有所牵制。

7、有些医生认为性幻想才真正反映一个人的性取向，是潜意识的真正所系。著名的Masters and Johnson性学研究院做过一些调查，称在异性恋中出现同性性幻想和在同性恋中出现异性性幻想都非常常见。

8、心理学家Brett Kahr对20000名英格兰人性幻想做了研究，据此成书《Sex and The Psyche (Penguin Books)》，根据他的研究，大约96%的男性承认他们有过性幻想。

9、研究表明，男人性幻想的着力点更倾向于具体的性行为和性器官，涉及到更多视觉的内容；幻想的主角，爱侣之外，占最大比例的是朋友，其次是虚拟形象、同事，然后才是身材火爆的陌生女郎或者帕里斯·希尔顿之类；此外，如果把与性感热辣女郎的奇妙性爱经历抽去的话，男人性幻想世界的天都要塌了。这就是《花花公子》女郎、《太阳报》女郎经久不衰地受到欢迎的原因。

10、同样在Kahr的研究中发现，大约30%男人们都幻想过自己的妻子和他人做爱。

男男女女说幻想——

·他以前说会在海滩，或山顶上，呵呵，把秘密告诉你了，但我never try。男人真是麻烦哪，想这些……（Judy，女）

·男人的性幻想太简单了吧，幼女、SM、突然ML，怎么刺激到怎么来。其他也没什么吧，一个工作了一天，很疲惫的男人……（Veronica，女）

·幻想和女同（T）做爱，要能把纯粹的女同（T）征服了，搞定她，觉得很吸引。（Sam，男）

·幻想就是还没做的，有机会自然要做的嘛，没机会就耽于幻想呗，我的幻想是窗边性行为，我想在对方从阁楼的窗户望见隐约春意的时候，从她的身后缓慢地进入。有很多种可能性，能看到别人，也能被别人看到。（Xie，男）

·我的幻想，一般都喜欢构成情节，应该说情境，会更刺激很多。比如在人多的时候，偷偷和异性进行。也不一定是人多，就是喜欢偷偷地，更刺激，或者马上有人要进来，就我们俩；或者古装的女主角，被慢慢轻解罗衫。我不需要被人窥探，偷偷的，对方有反应，会很HIGH。时间很赶，很危险，你就要很疯狂，或者伪装很好，这个构成情境，我会觉得特别刺激。我也实践过，现实的话，效果不好，要保护女孩子，会很分心。幻想中你会很全心投入，现实中你要真的考虑会穿帮和应对，然后再进行，就觉得快感消解很多，但还是会忍不住尝试，只要对方是配合的人，或者很棒的高手。我也会告诉对方我的性幻想，但一定会先试探过，比如聊黄段子之类，确认对方不会因此反感。（朱古力，男）

·想象紧张、焦急状态，如，在电影院后面座位，我觉得性幻想就是一种历险想象，会有被发现的危险。（Thomas，男）

·每次在见女友的新闺蜜前，我都会想象她在我们床上……（Beck，男）

·我有过的性幻想是跟胖女人做，极胖的……不过是很早的时候，现在突然想起，像是要从后面进入的，感觉她就像一大坨又软又热又粘的面……（Dong，男）

看来，性幻想需要一定的可能性作为诱发，也就是说，性幻想还是有现实基础的。其实，原生态的所谓性的快感肯定会在日复一日的重复性下被消磨殆尽，为什么全世界男人的性幻想都差不多，都会涉及到强行性、和明星（偶像）性、和陌生人性、和多人性以及SM呢？恐怕正是因为它们在现实生活中是不可触及的吧，如果触及它们，就是极大的犯规，所以就会带有些许的绝望色彩，因为只能在幻想中完成，这反而达到了性的快感——对大多数男人而言，最后喷薄而出的那一刻，就是有空虚的末日之感的快乐。

卢梭曾经在《忏悔录》里叙述过他自己的性幻想，他的性幻想往往和受虐及自慰连在一起。其实对绝大多数正常男人而言，性幻想，只是欲望的绿色出口。男人们的性幻想，是他们神圣的精神资产，既没有必要向女人们公开（徒让女人心烦），也没有必要用道德感自我批评。幻想，就只是想想而已。

14、女人们的性幻想

许多人认为性幻想是一件可耻的事，在幻境中“肆意妄为”令人感到懊悔和自责。但美国福克斯新闻网报道，性教育学家与医疗专家特别推崇性幻想，并认为应该给它“平反昭雪”，鼓励人们给性爱插上幻想的翅膀。

英国伦敦心理疗法专家布雷特·卡尔在分析了2.3万份性幻想调查问卷后发现，多数人的性幻想内容都是一样的，最常见的包括裸露身体、爱侣极具魅惑地撩动和幻想第三方等。而且，男女之间的差异不大，只是男性更倾向于具体的性行为和性器官，涉及到更多视觉的内容；女性则更多涉及熟悉的伙伴、性爱中的小细节。

福克斯新闻网特约性学专家伊凡指出，性幻想能给人带来诸多实实在在的好处。比如，在没有实际性生活的时候，性幻想是很棒的替代品，它能使性生活更富情趣；帮助人克服性焦虑，提升性自信，并且在性爱中花样翻新、妙招频出。此外，性幻想不限时间、地点，且没有成本，夫妻们可以借此唤醒沉睡的激情，帮助彼此达到高潮。

“性幻想虽是大脑自由驰骋的结果，但所有形式和对象应是切实可行的人物、时间、地点，这是保持性生活活跃、有力的重要元素。此外，如果不违背伦理或社会道德，夫妻应该将幻想运用于现实生活中，多花点时间与伴侣产生共鸣，这样有助于克服性爱的单调与乏味。”伊凡强调。

对于女人来说，心理作用是获得高潮必不可少的部分，所以女人的性幻想功能极其发达。在我采访的五个女人当中，有三个女人告诉

我，虽然男人不能给她们高潮，但她们会在梦里到达，而那就像一个导火索一样，在她们醒过来之后，只要轻轻一碰，立刻“完到”。

春梦幻想

“很小的时候，在梦里，那时还不知道是什么。突然就觉得极其舒服，这时只要稍微做点小动作，夹紧双腿，或者按一下，马上就会有非常强烈的快感，能明显感到那里在收缩。”可是和性伴，她们却从未有过如此体验。

这三个春梦女人中有两个，往往会梦到自己比较在意态度的同事或好友，或者失去的某任前男友。总之，是有人、有情节的。有一个却不会梦到任何人（也有可能是她醒来就全忘了？）。结论是，因为做梦而获得的，大抵是阴蒂高潮。完全没有做过幻想性梦的，几乎都是阴道高潮。

不过，虽然绝大部分女人都会幻想和他人做爱，但却不太会想到和明星或者名人，而是会想到现实生活中给自己感觉比较SEXY的某男。

幻想和自己的私人健身教练

健身教练们往往非常自信（也许是因为有过太多成功经历？），“大部分私教都很帅，我的私教确实长得不太帅，他就很无精打采，说他手下的女学员特别少。这个男私教比我年纪小很多，我们也确实很努力练习。但是他每次会帮我做肢体拉伸，排出乳酸，让我第二天不要太疼。他会做一个动作，就是我平躺着，他在我上面，把我的一条腿折起来往下压。他是个体育学院的大学生，很认真往下压，然后他问我，‘舒服吗？’我一下子笑了出来，脸腾一下红了……”虽然不可能真的出轨，但她已经打算好，要让老公扮演健身教练，自己则扮演要瘦身的女学员。

角色扮演

假装自己是处女。是被囚禁的对象。是专业服务人员。“我为此还去淘宝网上买了护士服、女佣服。”这种深具仪式感的前戏行为很深入人心，如果最近考察过东莞市场，会发现那里与时俱进，服务业流行起了奥运题材：一堆小姐在舞台上穿击剑手服装和头盔，有号牌，播音员报号，1号谁谁，2号某某，可以竞标要你看中的……因为带着头盔，据说极具神秘感。

幻想自己被虐待被强奸

“我非常非常喜欢幻想自己被虐，轻微的SM。但是很难遇到配合的好伴侣。不过我不喜欢去虐待别人。”

“不是真正的疼痛，不要针刺那种，只是心理上的。比如打打屁股……”

“把手用皮带或者黑色丝袜绑起来，绑在椅子上。”

也有人提到了王小波的小说，白衣女囚那一段，据说光是看看书，就已经很兴奋。

“女性的幻想内容就是一部唯美的情色电影，会设定一个浪漫的氛围，挑选一位优秀的伴侣，设计好故事的起承转合，以及高潮时的卿卿我我。若每一场性爱都能如此美好，获得高潮就不再是难事。”只是，培养想象力本身，已经不是简单事。高潮仍然需要努力。

三分钟自慰

95%的男性承认自己自慰，
女性则是89%。

15、面向21世纪生理卫生课程教材 毛片理论教程（自学缩写版）

基本概念

毛片：

未经剪辑的原始素材（词源：电视台）。

相对三级片soft core而言，学名hardcore。是以演员重复表演活塞运动，用来部分释放男性情欲的影像，承担性启蒙，性教育的重要责任，对保护雄性意淫本能起到一定作用，伴随生殖力的下降或欲望宣泄对象的出现逐渐受到冷落。在我国大陆初期是以没有标签的ＶＨＳ录像带形式出现在防潮袋、鞋盒、录像厅里，“老板，换！”成为该时期流行语。中文别名黄色影片、色情电影、成人影片、内部电影、歪带子（词源：成都方言，简称“带子”）；英文别名A（adult）片、Blue film/movie。毛片的分镜头脚本在中国是以艳情诗的形式出现，至少可追溯到南朝时期的乐府民歌，如《子夜四时歌》：“开窗秋月光，灭烛解罗裙，含笑帷幌里，举体兰蕙香”。在明末清初发展到顶峰，其中最有希望成为毛片奥斯卡最佳导演者当推小资代表李渔。（本文仅就含义2作深入探讨）

注1：李渔（1610年—1680年），身兼数职，是著名剧作家、戏剧理论家、分级情色小说作家（普通级《无声戏》、三级《十二楼》、A级《肉蒲团》），更是性学专家、行为艺术家。曾选址西湖，率领妻妾数人、邀请文友若干开办性讲座，后从理论上升到实践，发展成为大型狂欢派对。

注2：blue movie主要指在男人俱乐部或集会时上映的短片。blue的英文解释既有高贵血统之意，又有色情之别用。“色情”一意来源不可考，大致有三种说法。一是妓院外墙一般涂成蓝色；二是脱衣舞表演场所灯光为蓝；三是认为早期色情电影由家庭投影机放映，影片效果微微泛蓝。blue 一词的活用与我国皇族专用色彩黄色现今其他用法有异曲同工之妙。

美国最大毛片公司：

Vivid，全世界首屈一指美国成人影视集团，现任CEO为退役毛片女星。出品毛片气质健康明朗，俊男美女不辞辛劳埋头苦干，不过雷同性是其最大局限。难能可贵的是，该公司一直坚持在拍摄过程中使用避孕套，成人电影收益并不看好亦在所不惜。为提高公司效益，Vivid现与美国多家成人用品公司开发相关产品，本着肥水不流外人田之基本经济原理，代言人均由旗下明星担当。

注：美国色情片的出口创汇为世界第一，客观上对其他国家（包括日本）同类产业在商业模式等一系列方面产生重大影响，因而具有最广泛的代表性。

毛片克星：

分精神克星与物理克星两大类。精神克星为——

中国儒释道三教。提出“万恶淫为首”、“虽淫欲而生，不如贞节而死”的口号，厉禁淫欲。现有相关警世诗一首为证：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩凡夫，虽然不见人头落，暗里摧人骨髓枯。”

西方基督教。摩西领导以色列人民离开埃及后，上帝在西奈山授予摩西十诫，其一为“不可奸淫”，详见《圣经·旧约·出埃及记》第20章。

物理克星现为病毒种类繁多的毛片网。

（带）DTS音轨：

毛片销售人员推销术语。DTS技术于一九九三年一月开发完成，在大型科幻电影《侏罗纪公园》中初试啼声，被众多著名导演（如：斯皮尔伯格）、制作人员以及混音师公认为声音再现性最佳系统，尤其适用于围绕女性叫床声开发的毛片，有如临现场之感。

IFPI片基：

从正版生产线上下来，用来做正版盘的片基。IFPI是秘书处设于英国伦敦的国际唱片业联盟的英文缩写，印制在CD/DVD光盘内圈，

后加光盘压制厂家编号。

注：

毛片牵涉版权问题。

只看一次的毛片没有必要过分追求版本，清晰即可。

如遇经典毛片（如《深喉》，该片使口交作为性交方式在美国社会中第一次得到公开而广泛传播），值得收藏，就要睁大眼睛找到IFPI编号。

毛片反射症：

①频繁出现“涨停板”现象②紧捏遥控器不松手③减少遥控器音量的同时竖起耳朵④面对真实异性时双眼自动生成X光（常见于毛片初次接触人群）

毛片冷淡：

频繁学习导致一定程度的麻木，性兴奋敏感度明显下降。

毛片风格论：

欧美系。开门见山，直奔主题，大量特写镜头直接对准生殖器官，万变不离其宗；热烈进行由始至终；机位刁钻，能看清动作具体过程。

日本系。节奏舒缓；渲染气氛；有情节，如“不伦师生”；女性角色基本被动，并有痛苦表情配合；重视花样翻新；动画毛片处于领先地位。

韩国系：意境唯美，有四两拨千斤之感。

中国大陆：……（参见刑法第三百六十三条。制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品，情节特别严重的，可处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产）

毛片特技：

在剧情需要时才要求演员勃起，如为远景则可“假性”；

如男主角临时阳萎，会从五官较丑，但身材和性交工夫出色的候补演员事先拍好的胶片中剪接下合适片段，或由性能力竞技状态极佳的临时演员候补阴茎一条；

喷薄而出的精液由牛奶和白蜂蜜合成，再加入少量浅灰染色剂。在拍摄性高潮画面时，阴茎上事先粘贴圆珠笔芯式肉色软管，离管二、三十厘米处有香烟盒大小“精囊袋”，出现热烈动作时摄影师即迅速按动电子遥控器，“精液”随按随到。

思考问题：

Ⅰ在什么样的情况下看毛片是违法的？

Ⅱ 人类存在的价值。

Ⅲ 如何达到场景的纵深感？

Ⅳ 机械物理的杠杆原理？

Ⅴ 如何运用流体力学知识达到省力效果？

Ⅵ 怎样的身材才能达到黄金分割点？

Ⅶ 镜头切换分割有哪些技巧？

Ⅸ 在展示性性行为中，女性有无可能获得高潮体验？

Ⅹ 当前在色情电影审美问题上有哪些代表性观点？试结合具体三级电影（《玉蒲团之偷情宝鉴》、《金瓶梅》、《强奸》）、艺术先锋电影（《操我》、《巴黎最后的探戈》）、毛片（《人兽大战》）、H（变态虐待）片（《索多玛120天》、《感官世界》）加以说明。

16、男人解决自慰冲动的非性爱方式

自慰一词另有学名，曰手淫。前者在强调主观能动性的基础上形而上学，以安慰、慰问这样一个精神层面词语避重就轻。后者从马克思主义劳动说出发，言简意赅地表明，劳动是人类最基本的实践活动。

显然我是一个唯物主义者，因此本文将从实实在在存在的物质——勤劳的双手出发，寻找解决之道。

人类双手堪称万能，倘若懂得灵活运用，将会发现，双手可以带来的身体乐趣不亚于任何其他载体。传统的左动右动上动下动，到新近流行的“挤牛奶”“拧螺丝”，无外乎手与阴茎互动，可谓“万动不离其宗”。治标需治本，手或阴茎，只要一方失去参与的自由，冲动不攻而破。拿走男人的手，他就无法再触摸自己的身体。所以，让我们从剥夺使用双手的权利开始。

拿出皮尺，量一量男人的手腕，为他度身定做一副“手镯”。当然，我们没有SM倾向，不需要使用皮革，也许丝绸会更舒服？绑住他的双手。不要绑得过紧以致血脉不畅引起不适，只需保证，被绑住的双手没有自由活动的可能。然后扶他上床，让他仰卧，将他的双手放在脑袋后方（以免它们放在胸前压迫心脏，引起噩梦发生）。

不，不允许他将两腿交叠，膝盖与膝盖不可以合在一起。请再一次确认手淫的定义，“摩擦自己的性器官，以便得到性的刺激和快感。”

但这显然不是最直接的方法，这一点，十九世纪的英国医生超越了时代的局限。他们担忧地望着他们苍白的祖国花朵，认为正是手淫

使男孩们变得疲倦、虚弱。也许一阵痉挛、一次发烧、喉咙干渴，头痛，都与昨夜另一部件的蓬勃向上有关？他们循循善诱，告诉他们的孩子，手淫的结果很可怕，会在经受很多很多痛苦之后……最终死于脑衰竭。他们用金属发明了贴身装置，装置基本符合索绪尔结构主义的轮廓，既有腰带这样一个横向组合，又有纵向穿过胯下的护盾相衔。

这个发明过于聪明，以至现代人除了能在审美和卫生方面加以改进，在材料上从不锈钢到氯酊软橡胶再到玻璃纤维钢，别无大的作为。

在上述两大男人性冲动物质基础之上继续细分，还有一些间接物质。比如食欲。中国人向来注重食疗，这一点再一次与西方不谋而合。不过西方的医生们在这个问题上不小心走错了路——他们严肃地向市场推出防止手淫的食品——麦片粥，不料几十年过去另一些医生同样严肃地向男人们推荐了麦片粥——这一次，它被用来获得更好的性体验。

麦片本身不复杂，小麦浸泡后捶扁、晒干。加水煮，即成粥。在十九世纪的医生看来，但凡素食，比如坚果、谷物，一定与禁欲有关；肉食则等同于肉欲（肉香确实是控制男人性欲的开关，有几个男人不爱烤肉爱沙拉？）在这个问题上，中国再一次显示出了深厚的文化渊源，早在晋朝，道家就称小蒜、大蒜、韭、芸苔、胡荽为五荤，一般提倡百姓在春日食用，以“发五脏之气”。像麦片粥这样富含镁的粗纤维食品，提升血液中睾丸激素的同时润肠通便，喝了不久还想再喝，如此循环往复，禁欲效果可想而知。

依此原理倒推，但凡对提升性欲有所帮助的食品，像烤白薯坚果花生酱海产品（包括海带）蜂蜜鸡蛋一概戒之；美国芝加哥嗅觉与味

觉治疗研究中心最近披露的报告也要牢记心头，该报告指出，有些食物的香味能刺激血液流向阴茎，因此即使你再小资，勿碰薰衣草茶；和他在一起时甘草橄榄甘草话梅这样的甘草零食少碰；不喝巧克力不吃甜甜圈，一定能帮助他减少性冲动。

如果他是烟民，你应感到庆幸，因为烟能抑制睾丸激素，当然，温和地向他指出，请去室外吸烟（尼古丁会让你的血管收缩，血液循环减慢，皮肤提早老化）。

每天为他预备一大缸高于体温的洗澡水同样很有必要。还记得那个青蛙·冷水·热水的寓言吗？男人的阴囊同样会因为受热而逐渐麻痹，精子因此丧失活力。

不过无论怎样的方式，只能缓解，无法根除，男人就是男人，除非不幸，他和那个总爱把精液遗在地上的Onan一样，被上帝再次看见。

17、好鸟

男人那话儿有许多别名，从讲求威猛的“金刚杵”到强调传宗接代的“男根”，从象形文字“且”到“屌”，我更偏爱“鸟”一些，比“小鸡鸡”大气，又不乏可爱。什么样的鸟算是好鸟？澳洲艺术家派奇能用自家小鸟充当彩笔作画，今年的行情是一幅叫价两百五十美元，不知明年会否看涨，不过不是每个女人都想当“毕加索”的情人，普通我等仅要求一只羽翼勃发的好鸟符合如下几个标准：坚挺；丰满；顺滑；有些微的弹性；筋络均匀清晰。那么鸟儿的大小呢？到底重不重要？

大部分男人都认为很重要。这得归咎于五千年前用石头搞生殖器崇拜的那批人，发展到后来难免向小资精致靠拢，弃石取玉，命名为“圭”（这字造型很能说明问题）。不过这“圭”的大小可不能随心所欲或者按照自己鸟的身长比例定制，中国封建社会等级制度森严，“圭”的大小同时也象征权位高低，比如皇帝用的“镇圭”有一尺二寸长，公、侯就只能九寸和七寸长。“圭”后来消失，但男人们追求大尺寸的勃勃野心却代代相传。

事实上，对于女人来说，鸟儿尺寸完全不是决定性生活质量的根本问题。倒是过长过大的超级大鸟，更容易让女人疼痛或者感染炎症。阴道不是盘山公路，长度有限，而且阴道只有入口处那一段，大约总长的1/3，外加阴蒂，存在丰富的感觉神经末梢，也就是说，只要鸟儿能插进，理论上就有可能形成高潮。

不过如果鸟儿瘦得跟手指一般粗细，即使女性在受到心身刺激后开始性反应、阴道前1/3血管显著充血（医学上称作“高潮平台”）、阴道口缩小都不能握紧它，那就只能求助专业医生了。相反，要是大

如还没烘熟的山芋，借助女性兴奋时的大量分泌液或水性润滑剂，外加有较大伸展性的横形皱襞状阴道粘膜，基本还是能正常吞吐的。

那么，到底什么才是能够让女人享受高潮的关键因素？前戏、触摸自然必不可少，此外我也听过一些女人借助意念成功登顶的例子，即相信自己一定能到高潮，从而集中注意力。我个人觉得体位和节奏快慢也相当重要。

比如同样一只鸟，如果是一点一点，很缓慢地钻进去，会有一种自己献身于爱人的感动；但如果是快速的一下子推进，被占有的渴望一下子得到满足，往往忍不住叫出声；倘若在直进直出之余加上旋转的力道，就好比涨潮般一波接一波。刚开始身体还没完全打开时，传统的男上女下体位最能体会温柔的涨痛，等身体逐渐适应后就可以反客为主，升降起伏，还可以练习用臀部写写英文字母，至于是否由得整只鸟没顶，全由自己把握；至于后背式则因为受压明显，感觉被完全撑满，甚至能感觉到鸟儿的形状，这个姿势因为视觉效果最大程度满足男人的征服欲望，男人会忍不住加速、加力冲击，也有女性会因为鸟儿长驱直入得过深而感觉受不了；与前者的刺激相比，相拥而卧的体位就很舒服很缠绵，男人不用狂练俯卧撑就能轻松玩玩“九浅一深”，愈发挑逗情欲……

《女人那话儿》里谈到男人的鸟儿时有句话很经典，“女人分两种，一种是让男人全身都软只有一个地方硬，一种是让男人全身都硬只有一个地方软。”也就是说，既然是个鸟儿，是活物，就不能物理性对待，技巧、调情肯定会影响“鸟”欲，进而影响女人自己的高潮。

其实只要是个鸟，驯过没驯过肯定天壤之别。除非你的性要求必须天赋较高的鸟儿才能完成，否则还是自己辛苦辛苦吧。另外千万别相信那些口口相传的所谓经验，什么瘦长马脸秃脑袋的男人鸟儿最厉

害啦（没准是找不到女友的丑男自增砝码）；什么包皮长的鸟儿持久性差（很可能是敬业医生希望大家去做环切手术）等等。我还看过一个十分煞有介事的说法，说是将一个正立的小人画在男人脸上，也就是额头部分画头，印堂是脖子，眉毛就是伸出的双手，身体正好在鼻上，法令纹则代表了张开的双腿，而人中部分自然等同于鸟儿，结论是如果一个男人的人中又长又宽的话，那话儿的尺寸也一定不在话下。就算这说法真有科学根据，也只能算1%的先天条件，我们不能排除后天99%的勤学苦练吧。凡事没绝对，实践出真知，好鸟坏鸟，不脱裤子不消耗点卡路里验明正身，还真没人知道。

自盘古开天以来，男人只想着自己怎样到高潮，因此还滋生了娼妓这个世界上最古老的职业帮助他们。我们女人想达到高潮，不能光等男人给予，学会掌控他的鸟儿，就是掌控了自己的G点。

鸟儿鉴赏手册

外观圆柱状，非勃起状态下平均长度为7~10厘米，勃起时长度一般可增加一倍，若需更为具体数据，可按照此公式计算，即[7.41＋（0.06×身高公分）]×0.65。此公式是医界在为病人制作人工阴茎时测量病人海绵体长度，比对病人身高资料所得的统计数据。不过，男性生殖器官的长度除了和身高有关，更和种族有关。白种人最长，其次是黑人、黄种人。

由于女性兴奋和高潮的决定因素是阴道的前1/3，因此鸟儿只要勃起时长度在7至15厘米之间便算正常，在此范围内理论上都可让女性得到高潮。

大千鸟界，无奇不有，粗粗分类，大致如下：

1. 酱瓜型：为什么细面条不能一根一根吸溜？同理啊。女方对此往往有口难言，除非是处女，一般不自信者也许还会自责，是否该去做紧缩手术。

2. 油条型：长则长矣，常常顶到膀胱处，女方不得不经常调整角度，否则会有一连串不适。

3. 土行孙型：短小精悍，盈盈难握，特别擅长打洞，在阴道口频繁进出，令人饥渴不已。女方心痒之下又抱又勒，企图将两人距离减少至零。无奈身高局限，百尺竿头，只差一步。

4. 唐僧型：相貌堂堂，笔直如箭，一表“鸟”才。热情很高，无奈学艺不精，一遇小有经验“妖女”，笨手笨脚、匆匆忙忙中即刻丢盔卸甲。

5. 球棒型：小时在乡间常见二狗交合，石砸不分，后来才知道狗的鸟儿有骨头，兴奋起来往往卡住，欲拔不能。人的鸟儿虽然无骨，但这种中间粗两头细的类型万里有一，不得不上医院的新婚洞房“悲剧”等往往发生在这类鸟儿身上。据说古代女子遇到这种鸟儿，只能哀叹自己红颜薄命，因为男方家里往往舍女救男，粗暴剪开了之。

6. 大头娃娃型：鸟头暴大，每每做爱总是自夸，连最大号size都嫌紧身，然虎头蛇尾，到了主干部分则稀松平常，偏偏这一类型习惯自以为是，很少在技术上磨练提高。

7. 拐杖型：女人第一次拿捏后才发现怎么握都不合手。因为天生一定弯度的缘故，纵然从不练技，偶尔也会像段誉般表现奇佳。女人刚刚兀自感慨，这次好像跟以往的感觉不太一样嘛，那里已经像被六脉神剑电流击中一样。但是，遗憾的是，在一个深深满足沉沉疲惫甜甜一觉之后的——第二天夜晚，任女人如何期待，终于无功而返。概因只是由于弯度歪打误撞到G点。

现在我们已经知己知彼，在前戏谢幕之后，接下来就要当机立断，选择一个最佳的插入体位，这个决定可是帮助你到达高潮的关键！

1. 酱瓜型：致命缺点是细，一旦水淹，很容易滑脱出去，而且撞击、摩擦感都微弱得可忽略不计。传统男性在上的体位刚好可以通过身体重量来增强压迫感，这样就能避免鸟儿滑脱。借了压迫的力道，阴蒂也会受到强烈刺激，阴道会因此收缩。如同时学会旋转，用腰部力量抡圆圈，可扩大受力面积，增加摩擦力度。另外女性可以试试将双腿举高，搭在对方肩上，臀部伸展可使阴道肌肉拉紧，因此变窄。感觉对方太细或自己太松时都可使用此体位。

2. 油条型：既然优点是长，大可采取后背式，这样鸟头能抵到阴道最深的位置。如果女性不喜欢，可以传统位仰卧，男方两腿覆于女方伸直的两腿上，这样插入不会深，乐趣反而大。

3. 土行孙型：最不适合女上男下的做爱姿势，因为鸟儿实在太容易滑脱出来。在“老掉牙”的传教士姿势基础上，在女性臀下放上一个高枕头，抬高她的骨盆，形成的角度可以使她感觉进入更深。不仅可以刺激到阴蒂，还可能不断碰触G点。因为，G点就位于阴道前壁。

4. 唐僧型：相拥而坐或背对男性的坐式体位最为适合。因为女性大开双腿，阴道口张大，阴蒂会特别感受到压迫，而男性消耗少，可以比较持久。

5. 球棒型：体位尚在其次，关键是一定要选择安静的不至于突然受惊吓的环境。万一万一，那也只好拿张毯子裹住打110了，所以，电话一定不能离得太远。

6. 大头娃娃型：侧卧。女方身体低于男方，双腿反夹他，并向后伸出手臂作支撑。男方用双腿包围腰肢，并抓紧女方大腿轻柔摆动。

这一体位完全发挥大头娃娃的特长，因为插入较浅，大头能集中刺激阴道前1/3的敏感位置。

7. 拐杖型：鸟儿背再驮也不是问题，因为角度可以人为调整，比如可以抓住它把它弄直，或者涂点性用品商店有售的肉桂粉热辣辣刺激一下（记得也要涂鸟蛋哦），一般都会稳稳站直。对拐杖型鸟儿来说，学会“翘翘板插入法”很重要，即把入口当成是翘翘板的中间支点，当鸟儿根部往女方肛部下压时，鸟头就会往上碰触，基本都能碰到位于阴道内壁前段的G点了。

当然各人体验不同，聪明的女性可以多多尝试各种不同体位，以找出能让自己达到性高潮的最佳做爱姿势。

18、剃阴这件事

假设你穿上了泳衣对镜自恋，低头一看，发现问题来了，谁让你买了超级性感泳衣，能覆盖的面积实在有限，有不少小毛毛探头探脑跑到了“比基尼”外面，你会怎么处理呢？相信你不至于劳烦到一根根把它们塞回去。这时你会想到剃阴的好处。

当晚，你的床伴就会当仁不让首先发现这个小变化，他会很惊喜，认为那里光滑得像个白煮蛋，你在他眼里陡然绽放出“洛丽塔”式的魅力。

剃阴不像剃腋毛，涉及礼仪、优雅等问题，它完全属于个人行为，你不必启齿问她人，只要你自己不喜欢，觉得草儿有碍观瞻，生理期时总觉得那里在滋生异味，就可以自己DIY一番。用温水湿润，抹上足量剃须膏，剃刀需仔细而小心，要有耐心来回逡巡；用一条热毛巾温柔敷拭，然后立刻拍上一些冷冷滑滑水性润肤乳，一热一冷，有助收缩毛孔。当然，叫上伴侣帮你“净身”，相信对方也会乐于从命。不过，记住你不是被迫剃阴，所以千万不要有扭动或突然坐起这样的大动作，除了给你留下疤痕一道外不会有更多好处；阴唇边的杂草需谨慎对待，教会他拉开时要如打草不能惊蛇般轻柔。

有一位女权主义女友问我，如果她这么做了，可否要求对方同样把那里剃得一马平川？我的建议如下：首先，她有权利和自由提出要求（当然对方也有权利和自由一口回绝）；在对方拒绝的前提下尝试以理服人，风吹草低见牛羊，平原更能凸显出男性生殖器官的光亮感（光亮会使女性产生可爱等好感联想），同时造成偏大的视觉差异（这条不建议明说，对方肯定会生气。不是因为你要求多多，而是会

误以为你不满意他的现有尺寸，这会伤害男人的自尊心，进而伤害两人感情）；有些男性属于性盲，认为自己倘使无毛或阴毛稀少会让女性有性无能之错觉，其实毛发浓密与否只能代表男性荷尔蒙含量（正比），而荷尔蒙的数据与性能力——如果你同意性能力属于技巧范畴，等同于带领女性到达高潮或给予女性舒适度能力——显然没有必然联系。要知道，比男人们更多毛的动物可是大大的有，你会指望远亲猩猩给你巅峰体验么？尽管金刚形象深得女人爱心。

最后再一次强调，剃阴绝对不属于变态行为，就像美国人特别热衷于侍弄自家草坪一样（他们喜欢自己动手修剪，有一个整齐划一的尺寸，每周两次，这个频率同样适合剃阴），这属于个人喜好问题，是生活习惯之一种。

19、指尖高潮

其实，还是有很多女人从来都没有过自慰经验。

她们已经经历过一些性事，但对自己的身体仍然感到非常陌生。她们连自己的身体都没有抚摸过，但是她们愿意让别人来抚摸自己。她们顶多站在镜子前面观看一番自己的裸体，但女性的隐秘之处是没法在平面上凸显出来的。她们知道自己的那个地方很柔软，像一张张开的小嘴，她们认为那是男人该去探索的地方。她们顺从男人的需要，却不知道应该自己追求自己的快乐。这样的女人在我看来，还算不上是真正的女人。

当然，像A片里常常展现的那样，脸蛋漂亮（至少身材上佳）的女人叉开大腿，把自己的手指伸向那里，涂着红唇膏的嘴张得像个O形，眼睛时而迷醉，时而张开，显出一副很享受的样子，那同样不是真正的自慰。

学会自我抚慰，当然也需要一些练习，但更需要的是从情感上接受，要爱自己的身体或者至少接受它（而我有些女朋友一直拒绝，她们认为那里脏兮兮的），她们不知道，女人的高潮是个谜，有许多女性，并不需要进入自己身体内部，同样能得到高潮。轻视自己的手指，只承认男人的作用，也许能解决一些需要（比如，我有女友用做爱解决失眠问题），然而，远远不够。对敏感的那里来说，永远不会有比自己手指更体贴的朋友了。它们会在你自己的身体内制造出一种简单的快乐感。这种快乐完全可以听任自己，这总比听任那些男人要好得多。所以，如果你打算试一试这种快乐，我们可以先学会承认第一件事：女人也有性欲。

我那些从来不曾尝试过指尖高潮的女朋友们告诉我，她们觉得那样做有罪恶感，“我又不是男人，没那么想要”，偶尔她们也有冲动，但羞耻感压抑住了抬起手指的冲动。她们不知道，就和男人性欲的根源——精子，会在体内储存一样，女人的体内有着类似的机制，某些时期，女人的性欲会格外强烈一些。

第二件需要承认的事实是：自慰能帮助女人保持或恢复对美好性事的记忆。

如果你很想做爱，可是因为对象的缺席不得不忍耐，或者对方很赶时间或是很疲劳，草草了事，你还不如给自己来一份自助餐。如果你有过锻炼的经验，你就能明白，长期不锻炼，一下子重新开始，身体就会这里疼那里疼。身体就和大脑一样，总是不用，就会忘了应该怎么用。性也是一样。有个女朋友因为怀孕生子的缘故，前后将近一年没有做过爱，她告诉我，再一次和丈夫做，她觉得特别隔阂，她不记得自己身上的敏感点了，当他进入时她特别吃惊，结果就是她对性丧失了感觉，他们夫妻之间也出现了裂痕。

自慰的第三个好处是可以充分了解自己的性器，这一点对成年女性尤其重要。如果你只知道自己的脸怎样化妆才好看，却不知道自己的性器怎样摆弄才舒服，是不是有点不够真正爱自己？一方面，定期用小镜子正对着照看，可以爱上自己的性器，这和你从上往下看得来的印象可大不相同。颜色、形状，确实都更接近于一朵花。另一方面，也能及时发现一些妇科疾病症状。我有个女朋友很反对自慰，但她很热衷于练瑜珈，我问她瑜珈的精髓是什么？她回答是听从自己的身体。于是我反问她，难道性器官就不是身体的一部分了么？我们难道不应该倾听它们的声音吗？

自慰最后的好处是提升自己身体的敏感度，改善性欲。之前那位因怀孕生子失去性感应度的女友，在我鼓动下尝试了自慰，一个月之后就有了很好改善，因为她在和丈夫做爱时，能具体说出她想要他做什么了。为什么初夜很少女人能得到快感，但做多几次后大部分女人都会爱上做爱？其中一部分原因就是因为某些性感带得到了开发。但所谓性感带，其实包含了很多性感应的层次，它需要长期的反复的刺激，从而得到开发。可一般固定的性伴侣总有固定的刺激部位，至于另一些部位，就需要自己动手了。自己感觉好的部位，自己感觉好的刺激手法、角度，在经过自己探索得知后，再手把手地教给伴侣，从而得到接近完美的性过程，同时也会增进两人感情，也更容易达到高潮。

那么，最适合自慰的场所和时间有哪些呢？

我身边喜欢自慰的女朋友，每个人都有自己的选择。虽然基本上都会选择在床上和在睡觉前，但是也有人告诉我，哪里都可以！她们有的会在洗手间里（居然还有人就喜欢在写字楼的公用洗手间里！），有的则在浴缸里（她们告诉我，特别大的空间和特别小的空间都能使人兴奋。特别大的空间无非户外，特别小的空间则非洗手间门后空间莫属）。还有人喜欢一边看A片一边自慰（让人想起《钢琴教师》经典片段）。总而言之，自慰是靠想象力完成的一个人的游戏，怎样选择都是自己的自由。

虽然普遍选择仍是床上，不过也有女友告诉我，躺在床上这么做，觉得很不自然。我的建议是一开始可以选择在浴缸里。泡澡的好处自不必说，泡半身可以减肥，加进葡萄酒和牛奶可以美肤，水温稍高的情况下（水温控制在40-60度之间）还能调节荷尔蒙的分泌以达到平衡。这时人很容易放松下来，加上习惯性抚摸自己，再进行自慰

也就不那么别扭了。不喜欢开灯的女性可以点上一碗水烛（太过明亮还是会令人害羞），外加一些悠扬舒缓的治疗音乐（这可以掩盖自己的喘气声，有些女性就很讨厌听到），还可以点起香薰。首先可以用淋浴喷头刺激那里，水流一会大一会小，会让人心开始痒痒，再用手指从胸部开始，自上慢慢而下。一切平息下来以后，天气不冷的情况下还可以试试冷水浴哦，人会一下子受到刺激而振奋起来，对收缩毛孔也有帮助呢。最后再用热水冲一下后上床睡觉，感觉特别舒适。

第三种人气选择则是客厅里的沙发。虽然被偷窥的想象很能使人兴奋，但是危险性也是不言而喻的（防人之心不可无啊）。因此这点我不是很提倡，还是把灯全关上来得保险，可以靠香薰制造气氛。

最后说个有意思的小调查结果，是我在自己女朋友范围内做的，就是自慰初体验是在什么时候？

所有人（包括我自己），都没有人教过，契机都是因为偶然碰到了那里，感觉很好而开始尝试的。第一次时或者是在被子上摩擦，或是在桌子角上磨蹭，要不就是用喷头冲，做法几乎大同小异。而且超过三分之一都发生在十岁之前，过了十七岁再尝试的就已经很少。看来干什么事都要趁早，都得从娃娃抓起啊。

女性自慰正确手势技巧

用单指、多指及至全手开始轻柔地抚摩整个生殖器区域，然后逐步地移向更特定的区域，如阴唇的内面、外面、阴道内和阴蒂。阴蒂特别敏感，如果刺激得太快、太粗鲁，只会带来不适。如果已引起不适，那就离开这一区域，等达到性唤起后再返回重新刺激阴蒂，不过一定要记住从非常轻柔的动作开始，随后再不断增加刺激强度。动作

不要一成不变，可上下移动，可划圈，自己去体验什么是最佳的刺激手法，速度和力度。

乳房和乳头对触摸也是十分敏感的，可以带给你很多的乐趣。体验不同方式的抚摩、捏挤或揉按。也可以一只手抚摩乳房，腾出另一只手抚摩性器。

可以试用不同的体位，站、仰卧、俯卧、侧卧、坐，尽情发挥你的想象能力。可以配合一定的视觉刺激场面，如在自娱之时观看大镜子里的裸体形象，观察伴侣的反应，或看一些直观的性图片或影片。

不要忘记阴毛的作用。抚摩、揉搓或轻轻地牵扯都可以产生动情的感受。手法刺激的一个增强感觉的决窍是使用润滑油或按摩乳。但是千万不要使用添加了化学色素或香水的物质，因为它们往往具有刺激性，所以最好的润滑剂应该是无味、无色、无化学活性的材料组成的。

20、决定性的内裤态度

你对内衣的态度，也许决定了你的爱情生活质量，信不信？

有个挺光鲜漂亮的女友近来发现丈夫有了外遇，对方无论长相身材和她都不是一个档次的，她跑来诉苦，夜深了就在我这里休息。她换睡衣时我惊讶地发现，外衣搭配得很是精致优雅的她，内裤居然是超市里十元一盒三条的货色！

我问她，还记得第一次和丈夫上床的情景吗？她说记得，那时她还在念书，二十来岁，知道自己当晚会留宿在那里，特地去学校附近的商场选了漂亮内裤（黑色蕾丝上缀着红色小花），因为时间紧，都没来得及落次水就换上了（这一点可不提倡），因为那时她觉得，一条漂亮内裤，可以为他们的爱情加分。我再问她，那你什么时候开始不再重视内裤了，只要求它能穿就可以呢？她哑然无语。

漂亮内裤，其实是对自己伴侣的一种礼节，是对两人之间爱情的一种尊重。即使已是老夫老妻，还是要让他知道：你每天都可以看到我充满魅力的身体，这是为你准备的。

我女友的错误，你有没有呢？

·你不知道他喜欢哪种类型的内裤，或者你尽管知道，但却一条都没为他买了穿上过。

·你的内裤颜色很单一。

·最近半年内，你不曾买过一条想用来诱惑他的情色内裤。

·你的内裤不穿到破是不会想到买新的。

·你特别迷恋有修正体型功能的内裤（绷裤或者提臀裤之类），哪怕它紧得连只手都很难塞进去。

·你觉得反正内裤外人不会看见，能穿就行。

·你从来没考虑过内裤可以随着季节、心情的变化而变化，对你而言，一年四季都能穿的内裤才是好内裤。

·再好的内裤你都直接扔进洗衣袋里机洗，手洗多麻烦呀。

·你的内裤总是挂在他一眼就能看见的地方晾干。

……

我总觉得，婚姻生活中最忌讳的一是女人完全没有了害羞心，二是失去新鲜感（适度的距离感）。我的女友反驳我，说那样在乎内裤，很累。于是我建议她，至少要买三类内裤：用来诱惑先生的；功能型的（对付小肚腩的塑身裤、掩盖内裤痕迹的T字裤一类）；舒服型（尤其是经期时，黑色宽松全棉的，对自己好）。

其实，让你爱的人能始终爱你，是一件需要花一辈子持之以恒去努力的工作，不要觉得是亲人了就忽略了他的性别需要，你们再亲，在他眼中，你始终是一个女人，而不会是他妈他姐之类。

21、一个人在家的穿衣数学题

前提显然是夏天。当然你可以开大空调，爱穿多少穿多少，但这显然不是低碳环保方式。尽量不开空调，一个人的自己，从穿衣开始，如何过一种透气生活？

关键词是轻松＋简洁。“轻松”就是在你内心习惯限度内，轻装上阵。其实，不管什么季节，轻松轻薄的穿着打扮都可以让人感觉轻快和冷静，不容易紧张；“简洁”就是符合你自己的色彩美学，简单朴素。

4：胸罩+内裤+外套+拖鞋

好处是这样一身打扮，随时都能出门，碰到快递按门铃，也不会慌张找衣穿。

外套可以是长T，可以是睡裙或简单背心裙。布料当然得具有很好的透湿性能，棉、麻、真丝，手感好，都能起到吸湿透气作用，有利于调节人体的温湿度。纯棉更是性价比高首选，不仅透气，而且柔软、吸汗、耐洗、价廉。

3：小背心/抹胸+内裤+拖鞋

小背心让人感觉相当轻松自在，同时在性感中带有一点如邻家小女孩般的清纯天真，相当讨人喜欢。可选择长到腰部盖住肚脐以免子宫受寒，也可选择短的仅剩胸前一条布的抹胸。

2：胸罩+内裤

一套内衣在身，感觉不能说是很自由，但，是必须的，如果经常不穿内衣，容易下垂（有实验显示，某些女性若一年内一直不穿内

衣，会下垂一厘米左右）。刚自然生产完的女性除外，医生建议她们数周内不要穿内裤，以使下身回复正常干燥状态。

1：内裤

紧绷因此很可能导致乳腺癌的胸罩消失了，现在你可以看到、感受到乳房的晃动，尤其在你用力擦洗某件物品时……

至于内裤，肯定不是T-BACK，那只会让你觉得很不舒服。也肯定不是塑身内裤，生拉硬拽上的，只会让人联想起死要好看的斯佳丽来。

个人推荐的是舒适贴身的平角裤，一个人，干吗还和自己过不去？还是给臀部一个解放的空间吧！

0：裸体

裸体，是出于对生命肉体的独特认识。平时一个人通过言行展示的是灵魂，而肉体除了脸、手、胳膊、腿、脚以及脖子外，往往都包裹在衣服中，裸体让肉体回归自然状态，从而超越自我。

裸体，让你体验难以体验或从未体验过的感觉，给平庸的生活增添新鲜气息。

试一试什么都不穿，那种特别的清爽，也许会让你上瘾。试试一个人在房间里全真空。也许你会发现，那种解放感，真的胜过一切。其实，偶尔不穿内裤的感觉，非常好：

第一次，两条大腿光溜溜的，可能是因为两腿之间没有什么多余的东西，走起路来，不仅仅是大腿内侧有隐约的摩擦感，还能感觉到那种一动一动的轻微摆动感，当然还有从未有过的凉凉的感觉，这可能是直接跟大自然接触的感觉吧 :)

事实上，穿内衣的初级阶段是为了保护身体，高级阶段则是恢复身体的自由！当内衣成为累赘时，真是不穿也罢。尤其在夏天，裸体

不仅环保，还有利于通风干燥，抑制细菌生长。

炎热的夏天，先给自己的身体放暑假吧，只有穿得舒适，身体才能得到缓解，才能释放出活力。在时装店鳞次栉比的今天，在这个衣饰和外在仪表决定一切的时代，一周选一天，一个人独处，克制“我为衣狂”的欲望，也许才能突破衣服的束缚，和我们自己的内心融为一体。

清凉提醒：

1. 不管穿多少，尽量穿旧的。你会发现，称心的旧衣服让你的心理压力不知不觉就减轻了。

因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，可松弛神经，人的情绪也为之舒缓下来。

2. 不要穿容易皱的麻质衣裙。

容易皱的衣服使人看起来一团糟，心理上会产生一种很不舒服的感觉。所以情绪欠佳的日子，远离亚麻。

3. 不要穿很有设计感的、气质硬邦邦的衣服。

它会让你感到僵硬和不快。

4. 不要穿紧身、狭窄的衣服。

衣服如果太紧身，会造成压迫感。窄裙、束腰的服装，会加重情绪上的压抑感。穿宽松的服装才会令你呼吸轻松、血液循环畅通，不良情绪得到缓解。

PS：颜色也治病

·穿红色衣服，提高生殖器活力。

·穿粉色衣服，消除紧张，提高内分泌系统活力。

·穿橙色衣服，刺激荷尔蒙，加速新陈代谢。
·穿黄色衣服，促进肠胃蠕动，改善便秘。
·穿绿色衣服，治疗头痛，缓解眼睛疲劳。
·穿蓝色衣服，看起来苗条，使人变瘦。
·穿紫色衣服，促进女性荷尔蒙分泌，更有女人味。
·穿灰色衣服，抑制能量消耗。
·穿淡蓝色衣服，改善体质治疗腹泻。

22、一张床的好处

《圣经》告诉人们，婚姻是“二人成为一体”：在生活上，因为独居不好，所以神创造配偶帮助彼此。在肉体上，性别是上帝所赐予的，因此是好的礼物。好的礼物不能乱用和浪费，夫妻共用一张床是婚姻的基础，到老皆然；

有过恋爱经历的人都知道，爱情是从身体接触的那一瞬间发生质变的。心理学家通过严格的实验研究发现：肌肤的接触能使人生理、心理得到健康发展。人不仅对舒适的触摸感到愉快，而且会对触摸对象产生情感依恋；

性学专家则指出，爱抚的力度深浅、时间长短直接影响性生活的质量。对40位已婚女性的调查显示：那些有着频繁高潮体验的女性，她们的对象都是做爱的抚触高手。抚触的质量同双方感情质量成正比，如果他对你的爱抚次数和时间大量减少，给人一种“草草”的感觉，你们的爱也就有麻烦了；

动物学家也补充：在性关系方面，人与动物的最大区别就在于动物没有相互爱抚阶段，做爱（make love）是人类的专有名词；

但上述这些观点都比不上一本叫作《一张床上两个人：夫妻共用一张床的社会学系统》的新书。作者是美国明尼苏达州大学的社会学教授保罗·罗森布拉特。二十多年前，在研究乡村生活时，他不得不常常把自己12岁的儿子带在身边。父子二人经常在农宅里过夜，共用一张床。“那可真糟糕。”罗森布拉特博士回忆道，因为儿子总是在他身边翻来覆去，甚至把自己的脚整夜放在他的脸上。罗森布拉特第二天

起床后又累又乏，不禁想到，为什么，我们成年人，需要去适应，和情人（夫、妻）共用一张床？

让我们先来回忆一下，共用一张床的“坏处”——

我们决定同居后的第一个晚上，临睡前，我打算像往常一样，再看一会儿书，只听耳边有人小声咕哝：“怎么还不睡啊？灯开这么亮，谁睡得着啊？！”“我看会儿书”我答道。“看什么看呀，快关灯睡觉！”说着就来抱我，我只得关灯睡觉……可我过了好长时间都没能睡着，只能一个人在黑暗里看着天花板发呆。（小祁，26岁）

夜里，我被冻醒了，发现自己身上的被子没了，首先觉得纳闷，等我坐起来看时，气得我，他一个人以“四脚朝天”的睡觉方式“霸占”了一整张床，还用自己的身子卷去了一整条被子，那本应该是我和他共用的物品才对！被子包裹在他的身上，将他包的像一个肉团似的，大大的、鼓鼓的。我扯了好久才扯出一小角来！（妮子，24岁）

真没想到他会打呼，只能用一个字，“熬”，终于熬到了早上，我很容易惊醒，和他在一起后，我开始睡眠不足，眼睛像大熊猫似的。（范范，27岁）

女生有许多不满，男生也是一肚子怨言：

没有女朋友和我共用一张床，我觉得睡眠是那么美妙的事情。而她在的时候，通常就要麻烦得多了，上床睡觉感觉像是要做礼拜，有那么多讲究——不许不洗脚就上床，不许把臭袜子扔在床上，不许让被子掉到地上去，尽可能不要打呼噜……太多了，太多了。每逢做爱日，就又在原来的“不许”上新增三条“不许”：不许不刷牙就上床，不许不洗澡就上床，不许不换裤头就上床。

看起来，男女共用一张床，挑战实在太大了，比如冬天背对背侧着身子睡觉就会觉得有冷风进来，比如抢床单和打呼噜，但为什么，

大多数伴侣仍然愿意共用一张床呢？据美国的国家睡眠基金会估计，有61%的美国人和某一个人共用一张床。虽然床上另外一个人的存在会增加睡眠困扰的可能性，但是62%接受国家睡眠基金会年度睡眠调查的人说，即使分开单独睡能让他们睡得更好，他们还是共用一张床。调查者问他们是为什么，“他们看着我，好像我问他们为什么要呼吸一样。”

当然，他们有充足理由选择这么做。

一、亲密性和舒适是一起睡的主要原因

在学习怎样共用一张床的时候，情侣会发现其中有无数的好处。首先，许多情侣都很喜欢共用一张床所带给他们的亲密感。

“在你做噩梦的时候，你的伴侣伸直身体温柔地碰碰你，这再好不过了。如同和爸爸或者妈妈睡在一起可以促进父母和孩子之间的联系一样，两个睡在一起的成年人也能享受这种更深的联系。”（艾兰）

也许你以为是为了做爱？其实不然。对大多数情侣来说，床是他们爱抚、安慰、交谈的地方。

“床是我们能找到的最私密的地方，只有在床上，我们才可以毫无掩饰地谈论悄悄话，可以帮我们摆脱白天让我们分心的事，将一切烦心事都抛在脑后。这也和深夜的环境有关，我们可以敞开心扉交流。床真是让心灵相通的地方。”（孙洁）

二、共用一张床能解除悲伤

最近，罗森布拉特博士又对悲伤这个课题进行了研究。他采访了一些失去孩子的夫妇。“他们经常会告诉我，他们通过晚上在床上互相拥抱和倾诉来解除悲伤。这似乎又让我回想起共用一张床怎样影响了我的生活和我对舒适的理解。”

三、共用一张床能巩固两人关系

有一出著名的荒诞派戏剧生动地描述了现代人爱的困境：一男一女两个陌生人，在拥挤的地铁车厢中邂逅了。刚开始，两个人各看各的报纸，谁也不说话。后来，由于一个偶然的机会，两人开始攀谈起来。经过一番交谈，他们才发现，原来他们都居住在同一个街区。再追问下去，他们居然住在同一栋公寓楼里。再顺藤摸瓜地问下去，两人越来越惊讶，不约而同地询问对方的房间号码。当他们异口同声地报出号码来时，观众大吃一惊——他们俩的房间号码居然一模一样。原来，这一男一女居住在同一片屋檐下，他们是一对已经结婚20年的恩爱夫妻。

这个看似荒诞不经的故事，在一定程度上却是极其真实的，它揭示出了婚姻关系中冷漠的现实一面。尤其随着现在居住面积的扩大，家里放床的地方多了，夫妻关系出现裂痕的婚姻也多了。“分床”而睡不能说是婚姻破裂的根本因素，但是它的破坏力却也比人们通常想像的要大得多。而共用一张床，显然是人们经营亲情、维护两人关系的必要因素。

四、午夜共床让两人拥抱安全

一些身体健康状况不太好的夫妻则认为，有一个“床伴”就好像多了一个救生员。而且很多女性都觉得，身边有一个人躺着要更加安全一些。两人相拥而眠，假如其中一人突然疾病发作，比如心脏病、心肌梗塞、心悸、中风或糖尿病，身边人一般都会立刻就留意到。据说有一名女性在突发脑溢血的时候，马上就被每天夜里背对背睡觉的丈夫发现了。这样看来，一起睡还可以救人的命。还有一对夫妻，妻子有严重抑郁症，总想找机会自杀，为了确保妻子不出事，丈夫每次睡觉前都把自己的手腕和她的紧紧绑住。

“在我刚出生不到三个月的时候我妈妈就抛下我和一个男人走了，从此不见踪影。我就和父亲一起生活。从小到大，我没有尝过一点家庭的温暖，更不知道母爱是什么滋味，而父亲脾气暴躁，尤其我渐渐长大后，模样越来越像我母亲，父亲就把这么多年来对我母亲的怨气都撒在我身上，骂我是家常便饭，我可以说是在咒骂下长大的。幸好我丈夫性格特别温和，给了我尽可能多的关爱和照顾，每晚临睡前都会用温暖的手紧紧拥抱我，耐心细致抚摸我的肌肤，我渐渐消除了不安全感，不再自卑、怯懦，心里也没什么仇恨了。”（冬雪，31岁）

美国迈阿密接触研究机构负责人菲尔德就曾指出：人体的肌肤和胃一样，需要进食、消除饥饿感，进食的方式是抚爱和触摸。同床共枕显然能满足这一点。

当然，为此人们得学会适应伴侣的睡眠习惯。比如一开始，二人经常会因为把床放在哪里以及如何铺床的问题发生争执，连卧室的温度该热还是冷也能引发争吵。裸睡、在床上看电视、读书和吃东西都是争吵的话题。定闹钟和是否让孩子或宠物进入卧室也能引发争吵。而且随着时间的推移，问题也在变化。像女人年轻的时候可能总会在夜间感觉冷，但是随着年龄的增长，她会因为更年期的潮热而感觉自己像一个小火炉一样。前列腺问题可能会导致男人在夜间更频繁地起床到卫生间小解。类似失眠这样的疾病或伤害可能会妨碍两人相拥而眠的心情等等，不一而足，但是，只要我们还有爱，需要爱，一切问题都可以迎刃而解。

二十分钟前戏

花上20分钟前戏，

可以让女人达到高潮的几率

从25%上升到90%。

23、女士床上优先

有网友在我的博客上留言，说是我写的东西“貌似很多人都知道，还要写出来吗?”但事实证明，有些我们以为知道的事，只是概念上的知道。比如我今天要讲的“女士床上优先”原则，真是说易行难。

首先，至少在中国，还是有相当一部分女性认为性是黑夜躲在被窝里才能干的事，不是罪恶的，但也干净不到哪里去。在我工作的文学杂志编辑部，每周都能看到一两个长篇小说，里面提到“女人的裤头应该晾在别人看不见的地方，要是和男人的裤头一起晾，则是对命运的不敬”。我有次和一位网友聊天，她来自浙江，她对我写“寻欢作乐的性”很是不解，说是男人要寻欢，就该去找职业服务人员。

性是健康有益的，如今越来越多的女人在金钱上获得了独立，但在性上呢？问问你自己，从结束处女生涯的那一天起，每次性行为，都是你自由的本意吗？在决定如何性交的问题上，你有至少一半的决定权吗？你努力地为自己找到性快乐吗？你有很多性要求，你会选择如实表达它们吗？你是否会担心，在床上太过活跃的表现会让对方认为自己是“坏女人”是“荡妇”？

注意，这些问题，问的可都是你身为女人的权利。

至少在我看来，成熟的女性在床上，要懂得享受优先权。

女性应该先到达高潮。和男性相比，女性的高潮来得要困难一些，要晚一些，所以在男性急吼吼想进入之前，用温柔的方式引导他用手指或嘴，刺激你兴奋到一定程度。

女性应该决定真正性交的时刻。我有位女朋友，整天都是湿湿的，她男朋友以为她整天想要，但其实，她很容易受炎症困扰。于是

男友几乎晚晚与她做爱，认为自己很尽责，但她却苦不堪言。我知道后真想骂她一句，“你不会告诉他那是你的体质吗？‘湿’可不等于你要做爱！”

我还有位女友，哪怕月经前几天很兴奋，哪怕男友手指抚摸好长时间，还是干干如也，她男友总以为她对做爱没兴趣，为什么不让男友用舌头和唾液帮助湿润？为什么不试着采用润滑剂？学会说“不”，学会说“我已经准备好了”，其实，比你想像中的要难。但总得说出口。

有一次，我女友向我抱怨，说对方做到一半不小心滑将出来，急急忙忙掏上再塞，没想到一下滑进另一个洞，痛得她当时哭叫出来，立刻什么感觉也没了，像条死鱼一样瘫在那里，两人都很沮丧不说，第二天她还发现自己出血了。我看过一些案例，还有男人不明就里钻进尿道的，这些痛苦为什么要由女人来承担呢？在结束自己处女生涯之前，女性就该知道正确的位置，然后引导对方插入，别让他们像没头苍蝇似的。

女性在床上优先，当然还包括控制对方的速度和力度，太猛太疼都和高潮无关。但我真的很疑惑，究竟有多少女性能让自己享受这些原则呢？

24、“干旱”的理由

在上一篇里我提到过有的女性天生体质易湿，而有的则正相反，结果马上有网友告诉我，她就属于不湿型，为此还很不安。

其实到底什么标准算容易湿，什么标准又算难湿，恐怕没有人和其他人比较过吧。不过在性事上，大体而言，对女人来说，湿还是比不湿要幸福，平时洗内裤的麻烦事简直不值一提。因为不湿时摩擦系数增大，自然就会痛，严重的还会出血。对男人来说则很矛盾，刚开始时他们是靠湿度判断兴奋度，但一直如此湿下去，其实快感是打点折扣的（当然，干得像挤不出水的海绵，也好过不到哪里去）。

就我所知，湿不起来的原因主要有三个：一是因为紧张。性经验还很少的，对性有恐怖感或是罪恶感的，还有对自己体型耿耿于怀的，都很容易变干。这个病因只能靠自己克服了，要自己去发掘性是让人心情愉快的活动，就跟普通社交、做健身运动一样，没什么了不起。只有自己对性的意识慢慢有所转变了，才会变得放松下来，那时候，恐怕绿洲就出现了。

二是没感觉（床伴爱抚技术很差劲也可能导致这一病因）。因为性经验还很少，没有充分发现自己性感带的，或者对方都按常规操作了自己还是没什么感觉的，要靠自己发现问题。比如学会在洗澡的时候自慰，调整水流的方向寻找兴奋点等等。如果是因为对方笨手笨脚的，你可以轻轻以撒娇方式告诉他你的要求，比如“再轻一点，再旁边一点，我想要你用舌头”等等，但是切忌用否定式句型，什么“你不要碰这里，很不舒服”，对方很可能会立刻翻身下床走人哦。总之我的建议是绝对不能忍，良好的沟通其实也有助性福的。而且男人是很粗心

的，有时你因为疼得受不了哼出来，他还会误以为你兴奋无比结果变本加厉呢。

三就是先天体质问题了。还有停经女性，或者女性荷尔蒙分泌失调的，都会有干旱情况。这些情况就需要咨询妇科医生了。真的是体质问题，那就只能使用水溶性专业润滑剂比如KY了，用这个可没什么不好意思的，可以跟床伴解释清楚，这是为了双方好，这就跟来月经时你需要用卫生巾一样简单正常。

如果你希望自己变得更水汪汪，其实可以求助于一种叫PEA（phenyl ethylamine苯基乙胺）的荷尔蒙，据说那种“来电”的感觉就是PEA的杰作。事实上PEA是一种神经兴奋剂，它能让人产生极度兴奋的感觉，只要头脑中产生足够多的PEA，那么爱情也就产生了，然后人就会身体发热，渴望拥有对方。在动物身体上的实验表明，只要注射了这种荷尔蒙，它们就会猛烈发情。一般当人呼吸和心跳加速时PEA就产生了，如果你对你的另一半始终保持一点心跳的感觉，也许你就会发现，暗潮在涌动。

25、虚拟SM之出口成脏

当年看《性与城市》，最让我吃惊的是有一集讲玛莲达与男友做爱时，发现那位看起来还不错的帅哥在高潮时脏话连篇，无法接受以至分手。

在性过程中，总有一方负责屈服，另一方负责攻击（征服），两者其实都伴有一种潜在的破坏情绪，所破坏的则是平日受到压抑或束缚的那一部分。在我看来，性爱的快感取决于两点：一是肉体实际体验到的丰富性（比如力度轻重或姿势变化）；二是心灵对肉体体验的敏感程度。前者其实缺乏创造力，正所谓做得多了，也就疲了。倒是后者，我认为和文明程度紧密联系，越有某种虚拟享虐倾向，本文仅讨论享受脏话一点（包括自己说脏话和乐于听人说脏话），越能体会到打破禁忌以后所获得的快感。

我个人不喜欢肉体暴力即传统意义上深刻精致剧烈华丽的SM，但脏话却能让我体会到一种自尊心痛感，以及支配语言所带来的快感。第一次听到对方出口成脏，还是有点不习惯；第一次自己说脏话，对方也有点惊讶，但很快我们就都适应了。事后我就想，为什么？

是不是因为我们从小就习惯于接受命令？我们的教育有一大部分由所谓的指令式语言构成，而我们成人生活的每时每刻似乎也混杂着命令。所以当性伴用简单粗暴的语言下命令时，我们反而能很快接受。最古老的命令显然是死刑判决，因此像“我（要）干死你”这种含有威胁性的语言在性脏话榜上自然处在第一的位置，伴随而来的往往是猛烈粗暴的一轮性攻击，但其回味指数并不高。

脏话榜第二位置一般留给侮辱性语言，比如，以卑下称呼作贱性器官。它们所带来的精神痛苦快感可谓最为强烈，因为直接用羞辱方式挑明统治与服从关系。而女性受教育影响，本对身体隐私有极大羞耻心。

排在第三的稍微温和一些，比如“你是我的小奴隶”，“你是我的小母马”等等，这就跟动物划分地块一样，是表明自己对性资源的占有方式。印象最深的读本是大学时看过的席娟的一本小说，还记得那位喜好精神施虐的男主人公名字叫耶律烈（其实席绢的很多作品都有精神SM倾向）。

排在第四的显然只能属于技术脏话了，以富有可操作性的动词如“操，日，鸡巴，干，叉……”为代表向性伴发号施令。这种脏话最为下等，对女性来说，并无多少美感可言。但很多男人告诉我，说这些字，能使他们生出身为男性的优越感来。尤其在“临门一脚”那刻，心灵和肉体同时达到轻松愉快状态。

相对而言，女性因为只有容器没有兵器，显得气短语弱一些，一般看A片，大多能听见的，都是女性或喃喃（日韩系）或大声（欧美系）自愿供羞辱，供“摧残”的告白，夸大自己的无反抗力。这其实很符合女性的本质：（因为被羞辱而感到）忧伤、温柔奉献、全心等待付出。

我写这篇文章时，我的一个女友指责我，告诉我女性更喜欢“高雅的文明的性”，我反唇相讥，当初是谁吃的那个禁果？是夏娃。要知道，所有禁忌都对人构成诱惑。

26、春药幼儿园

春药定义

中文名称现知最早为壮阳“内加”、壮阴“约”，出自湖南长沙马王堆出土文物之陪葬房中指导书《杂疗方》、《养生方》；汉代《飞燕外传》称之春恤胶，水火养成，一丸一幸，得些酒意，尘柄（阴茎）立举，铁头一般硬（绝非夸张广告，成帝服用七粒，以死明证）；魏晋文人则好用“五石散”、“回龙汤”；到了唐代，安禄山发现一种红色小花可“助情”，赶忙呈给唐玄宗；宋朝名称最是五花八门，什么“红铅丸”、“颤声娇”、“膃肭脐”，一般总称长生药（“名曰长生，不过供秘戏耳”）；到了《金瓶梅》那里，又改成了胡僧药；清代又摇身变成“阿肌苏丸”。此外小名不绝于野史。

西名倒是简单，Aphrodisiac，源出希腊爱与美神阿芙洛狄忒芳名Aphrodite。

判断某物质或药剂是否春药标准如下：无关本人愿望、行为皆可引发性欲望、增强性功能、提高性快感。由此可知，须借助外界性刺激方能起效的蓝色小药丸属于泌尿科医师爱物，系治疗男性勃起障碍处方用药，非春药。

春药配方

磨碎的可可豆+胡椒等香料，滋味苦涩。发明者：三千多年前的马雅群众及阿兹特克群众。著名代言人阿兹特克国王孟特儒，为更好服务于后宫上百佳丽，每日必用金杯饮用各种颜色巧克力。

山羊睾丸与牛奶同煮至沸，趁热饮用。发明者：古印度群众。

能在死前把体内所有致泻毒素浓缩进甲壳的迷你小甲虫“西班牙苍蝇”+焙干公鸡睾丸粉。发明者：法王路易十四钦定王后蒙泰斯达。

由雄鹿发情期腺体、灵猫肛门腺、抹香鲸肠内龙涎香等制成香氛。原理是嗅觉与分泌荷尔蒙的脑下垂体直接相关，从而直接影响性行为。

淫羊藿。中国四川人民看到羊吃此草，日可性交百次，于是虚心习之，取长补短。

秃鸡散。肉苁蓉+五味子+菟丝子+远志各三分，蛇床子四分捣碎过筛为散。发明者：蜀郡太守吕敬大。盖因喂食公鸡，即跃于母鸡脊背，且战且抓母鸡头发，直至秃顶尚不罢休。

“得天地之阳最全”鹿血。发明者：咸丰皇帝。杀鹿、锯茸、接鹿血、一饮而尽，此番动作在《垂帘听政》中一气呵成。

六味地黄丸。熟地黄+山茱萸+山药+泽泻+茯苓+丹皮，集当代人民群众智慧集体结晶（据说有损肾功能，未考证）。

春药副作用

发热

戚继光曾经搞来劲猛春药贿赂张居正，结果“药虽奇验，终以热发，（张）至严冬不能戴貂帽。”

精尽人亡

汉成帝一气吃下七丸春恤胶，立马昏昏不能自持。此后精出如泉，到黎明，“余精涌出沾污被内，不可解救。须臾，成帝驾崩。”步成帝后尘的不乏其人，西门庆就是一例。千金散尽还复来，由此是否可推导，千金易得精难求？

毒气攻心

“人有头角生疮，当时即头重如山，第二日即变青紫，第三日青至身上，即死。此乃毒气攻心而死也。此病多得之好吃春药……”清代医家所撰《石室秘录》对此详加描述。

脱敏

春药快感显然制造了性器官兴奋高起点，器官和人一样，要往高处走，结果难爬不说，久呆高处不胜寒，器官们始终陷于一种不能及时得到恢复的疲劳状态，最终一失足成阳痿。

遗祸后代。

酒精尚且能使陶渊明生出白痴之子，“春药”药性大于酒精，胎儿先天不足或畸型儿率亦高居不下。

家庭作业：

赏析索尔·贝娄长篇小说《拉维尔斯坦》，借助主人公“视死亡如春药”的最高人生智慧，分析十大禁片之一德国《困惑的浪漫II》，以及墨西哥作家塞尔希奥·皮托尔小说《夫妻生活》。

从中世纪男人自己狂吃咸水鱼（据说进食此物能引发性冲动），却教导女人要多吃淡水鱼（因为此物最能使人“心平气和”），分析男女不平等现象及男人多妻借口形成过程。

27、不如我们从头来过？

“不如我们从头来过”，真是很有诱惑力的一句话。不过魅力如何宝荣，说多亦不奏效。所以这次，我们当真从头开始，伏低最底层。

其实不论男女，脚指头都是第三性器官。曾经看到一张新闻图片，大意是两名女士正经过俄罗斯圣彼得堡博物馆门前硕大的脚趾雕塑。我估计那摄影师是个男的，而且还端着相机不怀好意地等了一会儿，也许他自己都不曾意识到，在他潜意识里，已经把脚和男人性器官划上了等号（南斯拉夫人民就干脆把那话儿称为“第三只脚”）。不过客观评价，只有大脚趾长得最像。

当然，真正对此具有深刻体认的只有女人。古代一些部落妇女会在丈夫出远门前，让他高抬贵脚，在泥巴上踩下脚印，再把这泥小心揭起，放在自己枕头边，这种心理暗示类似一种符咒——你的阳具留在家里呢，你会对我忠诚，不会随便勃起（这是否烧制陶土技术的精神起源？待考）。

而脚指头和女性器官有着更多交集，比如：或多或少都有些偏酸的味儿。都有点潮乎乎的。在凉鞋发明之前的悠久岁月里都反复包裹不见天日。中国古代文人喜欢把玩“三寸金莲”，我想一图的是窥隐的心理快感（因为双脚完全畸形，从解开裹脚布到清洗磨足，把抠向脚心的脚指头一一重新抠出剪趾甲挑鸡眼磨厚肉擦干上香粉，最少需要两小时，一般人轻易不得见），而真正享受快感的倒是女人，突然解开束缚，血液会一下子回冲，从而产生性兴奋。二是脚越袖珍越能满足处女情结（看到婴儿的小脚丫，你的第一反应是不是觉得纯洁可爱

忍不住想亲亲？）所以清代李汝珍会在《镜花缘》中说："缠足与造淫具何异？"

从实践来看，脚指头也确实能部分替代生殖器。据说日本现在有大批女囚在她们岛国仅有的六座女子监狱里饱受虎狼之年折磨，其中只有少数幸运儿，可以在晚上张开双腿，在其它人睁只眼闭只眼的情况下让别的女囚用脚趾来满足自己需要（前提是对方没什么脚气病）。

上海曾经有个地板商为推广他的产品，专门举办了一次美脚比赛，结果他发现：找张漂亮的脸不难，找具性感的身体也不难，可要想找到一双美脚，难于不用飞机上青天啊。究竟什么样的脚符合男性审美？不妨找点文人骚客的笔下例子：一是在金庸的《天龙八部》第二十八章《草木残生颅铸铁》里出现的："……她（阿紫）光着双脚，踏在地毯之上。游坦之一见到她一双雪白晶莹的小脚，当真是如玉之润，如缎之柔，一颗心登时猛烈的跳了起来，双眼牢牢的盯住她一对脚，见到脚背上的肉色便如透明一般，隐隐映出几条青筋，真想伸手去抚摸几下。……十个脚趾的趾甲都作淡红色，像十片小小花瓣。"

贾平凹的代表作，也是饱受争议的小说《废都》里也有关于美足的描写："庄之蝶……看那脚时，见小巧玲珑，附高得几乎和小腿没有过渡，脚心便十分空虚，能放下一枚杏子，而嫩得如一节一节笋尖的趾头，大脚趾老长，后边依次短下来，小脚趾还一张一合地动。庄之蝶从未见过这么美的脚，差不多要长啸了！"

再看看安妮宝贝笔下的女主角，虽然活在现代，却几乎个个爱光着脚穿球鞋（事实上这只会产生榴莲般气味）或者光着脚跑来跑去，这和明代情色文学女主角、和春宫图里的裸女们简直是一脉相承。我猜在女作家的想象里，光着的那双脚肯定如玉似雪，肯定有洁白趾

头，她不知道，现实生活中，这样的脚多么难得，这样的脚又会引发多少男人的恋足癖！

古人娶媳妇有一看头二看脚的说法，说起来，中国男人喜欢小脚，恰恰符合了性科学原理：女人脚的大小跟其盘骨成正比，而盘骨大小决定了阴道大小。男人们都爱谦称自己那位是“小弟弟”，当然只想门当户对找个“小妹妹”，而不是个有血盆大口的“大姐姐”。

不过即使先天基因决定了你是大脚，且脚型不够完美，照样可以诱惑男人哦。概因脚上神经特别丰富，是对痛觉、搔痒、按摩、温冷极其敏感的性感带，倘若你肯放脚接受男人揉弄抚摸，相信没有男人会不为你忍不住的春情荡漾而动心！

我是在念大学时看王小波的《黄金时代》，看王二和陈清扬纠缠不清，王二突然发现陈清扬的脚很小巧好看，因此他说，老陈，我准备当个拜脚狂。然后他把她两腿捧起来，吻她的脚心。“陈清扬平躺在草地上，两手摊开，抓着草。忽然她一晃头，用头发盖住了脸，然后哼了一声。……陈清扬后来和我说，每回和我做爱都深受折磨。在内心深处她很想叫出来，想抱住我狂吻，但是她不乐意。她不想爱别人，任何人都不爱；尽管如此，我吻她脚心时，一股辛辣的感觉还是钻到她心里来。”我看完后就很想试，试下来的感受倒和金老先生笔下阿紫感受类似，“阿紫觉到他炎热而干燥的嘴唇在吻着自己的脚，心中害怕，却也有些麻麻痒痒的奇异感觉……”不是害怕，而是害羞。不是我害羞，而是那位初体验的小男生。

大部分男人其实是不了解所谓性爱秘技的（除了那个经典的“九浅一深”），我们女人有责任告诉他们，或至少，放下身段，试一试让他们吮吮自己的脚趾头，也许你会发现，原本姗姗来迟的高潮这次却被提前激活了，你会发现自己湿不自禁。

我向来提倡各就各位各司其职（因此我反对用脚趾头做爱），同时强调各尽所能，所以应充分调动脚趾头在前戏与间戏过程中的积极性、主动性，充分发挥光和热。

步骤1：

清洗。概因此文面向广大人民群众，建议双方都把两脚搞得至少清洁卫生（至于脚型，属先天产品，强求不得，日后或会出现整足业务？）。少数受虐爱好者例外，越是脏兮兮的脚，越能满足他们卑贱性奴幻想。

步骤2：

用拇指和食指轻轻拉、扭、搓脚指头，用大拇指在脚心轻柔画小圆圈，再用指关节在脚后跟中部打圈轻揉。这是热身阶段，脚指头能促进脑垂体积极开展性工作，脚心能促进肾上腺分泌激情荷尔蒙，脚后跟能发动所有性器官们协调作业。同时，这也是有效的心理热身，双方都会找到感觉，不再受肮脏念头困扰，为下一步骤过渡到嘴打好免疫针。

实在懒于动手，可用脚趾夹住对方脚趾，厮磨至少3分钟。

步骤3：

亲吻。进而吮吸脚指头。将舌头轻轻滑入趾缝间隙，缓缓来回，上下席卷。湿吻脚心。上至脚踝四周。沿小腿内侧溯往膝盖。

此阶段有心理障碍者，建议回步骤2，用自己喜欢口味液态食物代替按摩油，继续轻轻重复按摩。待心绪平稳，重新挑战步骤3。

注意事项：

1. 受众如产生全身扭动，电流般颤栗贯穿腿部，痉挛从脚向上窜至双腿之间等生理反应，无须惊慌，属正常范围，可尝试更放松。

2. 本着男女平等精神，应双方共享（服务不分先后秩序）。

3. 将按摩油与班蝥粉（班蝥学名西班牙蝇）混合后涂于大脚趾这一做法系中欧土法，作用虽同伟哥催情，但请切记，对象仅限男性；班蝥含毒，勿从口入。

虽然科学家已就男足尺寸大小与阴茎长短关系建立计算公式如下：H=（L+5）/2（L：脚长；H：阴茎长度〔单位CM〕），但仍有9%例外个案。因此女性不应以男性脚小而先入为主，产生性歧视。承认后天努力，才是正确之道。

亦友亦敌高跟鞋

穿高跟鞋会令腿部内侧肌肉更结实，从而提高女性性能力 +

鞋跟高度高于5厘米时，会增加膝盖所承受的压力，膝盖周围的软骨组织就容易损坏，日后就会发展成骨关节炎（尖跟和宽跟的高跟鞋给你带来的健康损害并没有很大的区别）－

长期穿高跟鞋的女性，腿部、会阴和下腹部的肌肉总是处于紧张状态，会直接影响到盆腔的血液循环，使盆腔性器官的正常生理功能受到不良影响 －

怎样才能既穿出高跟鞋的美丽，又不影响健康？

首先，选购高跟鞋的最佳时间是在下午3至4时，此时试穿十分钟及多步行，以能确保鞋子真正合脚舒适；

穿高跟鞋时，可在脚前掌或脚跟等受压处做个软鞋垫，减低脚底所承受的压力；

高跟鞋的鞋跟高度不宜过高，最好不超过5厘米。鞋跟不宜太小，否则难以稳定地支撑体重，而鞋头宜稍宽松，让脚掌及脚趾多一点空间；

高跟鞋不宜每天穿，需要长时间行走的女性，不妨在办公室准备一双舒适的平底鞋，与高跟鞋交替着穿，减轻局部的疲劳；

下班回家后把脚泡在温水里至少5分钟。

28、非专业·无艾滋病性爱产品表彰大会主持词（代拟稿）

同志们：

我市自开展“飞跃无限·虚拟性爱，减少‘一夜情’生理危害”工作以来，广大基层单位围绕欲望满足、方便及时、安全可靠和社会稳定这四点，积极推广主要依靠挑逗性语言信息，不涉及他人身体接触的清洁性爱，目前已取得明显成效——

干部群众的性幻想能力普遍增强，已经从通过想象简单描述和对方在一起时的情形这一初级阶段上升到设定游戏内容这一高级阶段，“讲故事大王”如雨后春笋般层出不穷，其中《当裸体的白马王子遇到裸体的灰姑娘》一书创下畅销书记录；

目标感很强的男同胞们不再关注阳具本身，不再以努力让女人达到高潮为最大目的，第一次得以感受自身的每个部分，放松享受，体会到了女性才有的类似快感，性行为不再只是一项需要咬牙强忍射精欲望的辛苦工程；

女同胞们阴蒂高潮的演技进一步提高，呻吟从无意识上升到有意识，更懂得放开自己。非自愿怀孕和妇科疾病等现象明显减少；

男女基本实现平等。谁更有想象力，谁更有激情，谁就担负起引导作用。另一方在尽力配合之余将自己推向高潮。不少群众表示，第一次发现自己的性生活仍有相当潜力可供挖掘，只是原先不知而已。

早泄、阳痿患者普遍反映，时停时行、持续不息的虚拟刺激使他们英勇善战，恢复了亢奋性欲的同时增强了自信；

失语症患者通过淫语绵绵、喋喋不休的挑逗疗法，词不达意的症状大大减轻。

根据规范化、制度化这一要求，首先谨将操作流程宣示如下：

查看电话、网络线路等硬件设施（手机用户预先查看话费是否充足、电力是否持久）；

冥想。告诉对方你的想念程度，传达希望对方在身边这一信号。注意声音和语调细微变化的力量并调整（向上八度为耳语般呢喃细语，向下八度则沙哑而富诱惑力）；

要求对方自我抚慰，同时闭上眼睛，想象自己正在抚慰对方。这一阶段通常伴随某种程度的肌肉紧绷，抓住这个感觉，轻轻扭动，接着停止不动。轮流加强、放松肌肉；

当被要求自我抚慰时，想象对方正在抚慰你。这一过程需要配合呼吸的调整，时缓时急，间中屏住呼吸数秒后大大吐气；

相互交谈并轮流给予对方回应。深入描述自身感受或回忆一些性爱场面、细节，并告诉对方，你正想象对方在为你做什么，而你又为对方做了些什么，让对方明确自己喜欢怎样做；

一旦对方表示快要达到高潮，暂时保持沉默减少刺激，使对方平静下来。之后再加温，重新开始。直到彼此经历过两三次的高潮体验后，给出最后的高潮。

收线前模仿出一个响吻。

如果将自慰比作书本阅读，真实性行为有如观看电视，那么电话性行为恰似收听广播，为我们的生活提供了一次又一次具有隐蔽性和朦胧美的化妆舞会。性快感的获得因此不再与个人价值和魅力等挂钩，“不可以貌取人”这一古训在今天终于得以发扬光大。今天，我们在这里召开表彰大会，对固话、手机、网络实时通等通讯工具，授

予“无艾滋病性爱产品”荣誉称号并颁发“索爱”手机作为奖品，希望大家继续保持“爱我索爱”的旺盛斗志。

接下来请看汇报演出——

[幕启]

女：（走到台前右侧，将电话夹在耳边，在床上躺下）喂，你还在吗？怎么又不说话？

男：（耳语般呢喃）我？我想你了……想抱抱你……可以吗？

女：（沉默）你……？

男：（粗粗的喘息声越来越不均匀）想得很难受，有点……硬了……，让我抱抱……零距离地抱你，好吗？

女：（微微张开嘴，轻轻的呻吟声由弱到强）嗯……想要你。

男：真的？宝贝儿，现在给你……好不好……

女：你知道我现在在抚摸什么地方？

……

女：啊，求求你……

最后，为使“电话性爱”工作进一步提高，再提几点要求。

一是希望各音乐界人士积极参与，创作出能使通话双方互相协调，身体动作尽量同步的轻吟浅唱无伴奏小调。

二是电话公司要认真制定方案，结合卫视“超级性幻想”全民竞赛的宝贵实践经验，推出“电话春之声大赛”。

三是既要保证性爱的清洁度，也要对开始抬头的“听觉疲劳症”、“阴蒂肥大症”等现象引起注意。

四是对由于“话费透支”而产生的信用缺失现象及相关犯罪行为有所警惕。

五是正确对待实事求是这个问题。有不少性学专家撰文提出：喊叫等表现是对女性自慰的误解。惟有刺激阴道的自慰才会像生理性行为那样出声，但这在女性自慰者中极其少见。显然这犯了“本本主义”、“教条主义”的错误。这里想对大家强调的是：清洁的电话性爱特别需要声音的配合，我们不鼓励女性为求真实随意插入异物。呻吟固然有“假唱”的成分，只要激发出的双方情感是真实的，就是“此时有声胜无声”。

六是大力发展相关高新产业。目前日本工程师正试图为手机安装触觉传感器，这一工具能读取使用者唇部肌肉发出的微电子信号，再转化成合成语言或者谈话原文。只须做出口型，就能激情对话。对此核心技术，我们要尽快掌握开发能力。

今天的会议就到这里。散会。

29、充满欲火，裸奔一回

1974年4月，“裸奔（streaking）”这个词第一次因为迈克尔·奥博雷恩的光身闯入球场进入词典。这词发展到今天已经有了文化、艺术、体育、商业促销等多种含义，本文仅从其本义出发，探讨此种最为价廉物美增进性欲的手段。

和做爱一样，它也属于运动项目。日复一日裸体做爱，难免审美疲劳，在户外奔走一下，因偷偷摸摸避人耳目带来的刺激感很能增进性欲（类似偷情）。

尽管裸奔的定义应该是一丝不挂奔跑，但完全不必死抠字眼，犯老人家多次告诫过的“本本主义”和“教条主义”错误，因小裸大伤身划不来。风大、温度低、有沙尘暴的日子不建议光着身子跑。如果怕冷（寒从脚入），可选择厚棉袜一双。另外适宜跑步的鞋子必不可少，高跟鞋有崴脚可能，不穿鞋则难免踏上无良修车贩撒下的碎玻璃渣。之所以不建议光天化日下裸奔，不仅考虑到有违市容管理条例，有浪费时间听教育之虞，更担心身体敏感部位有被晒伤可能，如买防晒用品大面积涂抹，既油腻又费钱。

奔，在这里可以扩大范围至竞走，并不要求以刘翔同学为榜样。与传统田径项目有所区别的是，不能一个劲地光往前看，还要不时朝后瞅瞅，免得跑丢了另一位，失去裸奔终极目标做爱的合作伙伴。

万一遇上其他目击者，切记保持镇定，加快速度，一溜烟地无声消失，是为上策。切勿如球场明星般挥手呼喊，以免惊动保安。

裸奔可以回归亚当夏娃没吃苹果前的原始状态（大城市里到处都是钢筋水泥玻璃窗，哪怕有个小花园什么的，夏天虫是不少，跟大自

然还是两码事）；

裸奔快之可当作充满挑逗的前戏娱人娱己，慢之可变成中场休息鼓舞做爱气氛以图再接再厉，还可作为一种感情充沛的抗议手段（好好的床我为什么不爱躺？因为你没把我弄爽）；

裸奔不是去海滩游泳，身材不好，买不起漂亮比基尼都没关系（人比人才会比出出轨等是非来，黑灯瞎火的，估计也就你家两口子自娱自乐）；

实在有难以逾越的心理障碍可又跃跃欲试，男士可从脱掉上衣、赤裸上身开始，女士可在腰间围上围裙或在关键部位施以彩绘。

如果你的另一半私有制观念仍很根深蒂固，认为你和他/她相处一日，你的私处就只能供他/她赏玩，不得走光于你俩房间之外（毕竟心底无私天地宽的情人并不多见），不可勉强，要晓之以李索伦案例，动之以行为艺术先锋概念，最后辅助法律学习：治安管理条例中并无针对裸奔的明确细化规定，只要不造成围观、交通堵塞或引起秩序混乱等严重情节即无大碍（比如高层楼梯间）。

记得带钥匙，牢牢扣在手指上。至于钱嘛，还是搁家里比较好。

另，友情提醒，倘男士尺寸过于雄长，女士胸前体积过于丰伟，还是躺在家里上下求索较为合宜，倒非为有碍观瞻起见，实在是不宜运动。

30、25计，情挑情人节

如果不幸你是单身男，允许你赖床一天、以最舒服睡姿欣赏英国著名《男人帮》杂志并浪费卷纸若干。

如果不幸你是单身女，一缸热水能帮你减轻寂寞。滴入精油，再把玫瑰一朵一朵撕碎，让花瓣漂浮在身体四周（玫瑰可提前三日购买，性价比更高）。可自抚，可自慰。务必昏昏欲睡后上床，将自怜自怨自艾可能性降到最低。

如果你有女友可性经验贫乏仍让你心情紧张，那么二月十四这一天，建议你从早到晚一日三餐顿顿都吃鸡蛋，煮来炖去，或煎或炒。鸡蛋富含丰富维他命B，可使你性冲动更激烈，同时减轻思想压力。

如果你担心自己无法持久，帮助伴侣攀上高潮顶峰，可在伤害胃黏膜限度之上大量进食富含钙、磷香草雪糕。磷帮助肌肉贮藏能量，而你控制射精的肌肉则需要钙，香草能让人放松，降低忧虑和压抑感，做爱得以更加投入。

拍裸照以自恋、以纪念。注意一，对万一侵权事件做好充分思想准备并了解相关法律知识；注意二，观察影楼环境，尤其是，摄影师是否配备与你同性助手。

如你有伴侣且有至少一台数码相机，可由其中一人先行充当摄影师，另一人充任模特。后者必须任由前者摆布，做出对方指定之各种高难度姿势。可轮流拍摄。

条件许可，可自导自演自拍自赏色情电影，出力扮演AV男优/女优。如担心不慎外传，可在情人节后及时擦去。

蒙眼尝味。用围巾领带总之带状物蒙住对方双眼，喂食各种不同食物，每次一口，让对方辨别。输者需完全照做对方所提要求（如提买房一幢或买名牌包包一只，未免大煞风景）。注意，务必使用丝质物品，否则会有不少对象产生麻痒等不适感。参考资料：电影《爱你九周半》。

事先了解对方制服爱好。可参照A片服装提前定制，于情人节这天穿着。

如你仍愿在家大搞音乐烛光晚餐，我亦无话可讲。但请试试把客厅布置成火车车厢或者“强奸”场景（比如扔一些娃娃堆在地毯上，撕烂一些报纸），总之充分调动你的想象力。

烦请彩绘师在你全身绘制春宫图数幅，深夜裸现，激发对方情欲（个人意见：风光旖旎田园美景用来调情不甚恰当）。如不想假他人之手，亦可两人赤裸，分别拿油彩往对方身上涂抹。想涂哪里，涂什么颜色，怎样涂，悉听对方尊便。

角色扮演。假装自己是处女或处男。是被囚禁的对象。是专业服务人员。

充分使用性工具，交换性别做爱。

裁制一些小纸片，双方分头写下自己偷偷渴望过好奇过欲言又止过的幻想行为，时间到，放进帽子里。然后轮流抽一张，讨论，如果两人都认可，付诸实践。

时光重来之酒吧勾引。假装你们刚认识，你们开始互相搭讪，同时应付其他陌生人的关注，重新发现对方魅力。

邀请你的好友携伴侣，双双对对前来参加私人午夜派对。宜家落地灯或是衣架，总之类似钢管形状物件居于客厅中央。灯光暗红。玩

有输赢游戏。输者自跳钢管舞。若缺失勇气，鼓励烈酒一杯，浓厚茴香酒尤佳，帮助唤起性幻想。

邀请众情侣朋友大玩易装反串，看谁最像自己的对立性别。

举办艳舞大赛，看谁最性感。

不脱衣私人秀。穿着衣服在淋浴房里洗澡，配合性感姿势，对方只许袖手观看。

试衣间短暂鱼水。条件一，一流购物商场，那里的试衣间不致局促；条件二，品牌光顾顾客不能太多，如人人都拿件靓衣排队等，未免影响效果。条件三，务必紧咬牙关死守快乐。老式、无摄像头、行动迟缓的电梯间亦可充分利用（穿长裙尤为便利）。

2006年的2月14日，星期二，大多数人需要上班。所以，在这一天，试着不穿内衣。上班时偷偷打电话给对方，告诉对方，你的内衣不见了。相信电话另一头一定兴奋不已，下班后第一时间赶赴你身旁。

在众目睽睽之下你们互相为对方挑选一件令彼此耳红心跳甚至觉得猥亵的情色内衣。

然后，就是一场内衣秀……尽量延长对方的静止时间。

试着创造一项属于你们的“吉尼斯”记录。看看究竟谁是那只装了强力电池的兔宝宝。

别忘了送他这个爱的日子最有意义的纪念品：抓痕、咬痕或是吻痕。睹物思人，随时回忆放浪姿态。

31、一江春水润滑剂

注：自信自己做爱时总有足够分泌物天然润滑；自信任何时候都能达到预备启动状态；接纳时从无干燥痛感或享受该痛感；事前检查性伴尺寸，超大型敬谢不敏；喜欢速战速决型——以上人士可跳过此文，以节省宝贵余暇。

True or False？

唯避孕套（避孕药）、卷筒纸（卫生纸）属性生活必需品范畴，润滑剂与自慰用品、情趣内衣、A片等共属情趣工具之列；

润滑剂仅适用于性能力减退之中老年女性，可帮助缓解房事不适。年轻女性如自备润滑剂产量不高，证明其性兴奋程度不够，暂时不想被进入。

只要男性想进入，天然润滑剂召之即来。

口水或可食用油，既润滑又安全，十分适合用于性交。

润滑剂可提高性欲，更能治疗性冷淡。

润滑剂分水性、硅胶性与油性三种。适用于各人群，不会导致过敏。

润滑剂对改善性生活质量有良好作用。使用方法为生活开始前，挤出少量，分别涂于阴道内、阴茎表面或涂于避孕套外。用量为每次1~2ml，也可因人而异。但不可与其它药物混合使用，需保存于阴凉处。

如男性性伴在要求之下仍拒绝使用润滑剂，证明他以自我为中心，自私自利。

答案：

T/F皆可。涂抹本身可成为前戏某环节。但若希望手指阴茎按摩棒，乃至诸通道顺利流畅，建议床头必备。

F。天然女性润滑剂产量因人而异，既有大水冲了龙王庙之润物无声案例，亦有天生沙漠化倾向。且由始至终处于递减状态（个人感受），按照实验科学家Master & Johnson 1966年理论，则女性在性持续期（平台期）会减少分泌。此外进进出出亦随时蒸发。总之磨损程度与做爱时间成正比。另，荷尔蒙分泌不稳定之经期状态、年龄、药物、内心忧虑等都会影响产量。

F。此乃男人心想事成之痴心妄想。做足前戏功课是应尽本分，但努力亦无法保证滔滔江水源源不绝。

F。口水乃无根之水，就地取材、自产自销、兼具杀菌消毒功效，物资匮乏时属“万精油”型产品，但因不够浓稠大量的缘故，有意尝试肛交者将忙不胜忙，口干舌燥。可食用油属阴道不易消化食品，滞留期间将改变PH值，与细菌同流合污，助纣为虐。另，乳胶保险套与油脂关系如坚冰遇火，自身难保。

F。润滑剂富含保湿因子，确实能减少摩擦阻力带来的不适痛感，提高阴蒂敏感度，但有利于增强快感并不等同于提高性欲。

F。三种润滑剂各有独门配方，各有合适对象。某些特定成分会引起过敏现象，如发痒、发炎等。从市场占有率角度分析，水性润滑剂属大众之选。其不便之处在于涂抹一段时间后，因润滑剂中水分蒸发，手感发黏，此时须洒水数滴（口水亦可）以恢复润滑效果。小型盆栽用喷水壶十分就手，是理想工具。

T。须知过犹不及道理，过度润滑于性感不利，如入无人之境，四壁油光水滑，漫无头绪。

T！尊重美热爱美的金刚都已学会购买女性润滑剂一瓶博美一笑（见某品牌广告），倘若你的性伴仍只顾自己感受，趁早了断！

PS：坚决抵抗非天然产品女性可采用如下两种方法增加润滑度。一，每天喝2～3公升水并远离酒精及含咖啡因饮料；二，每日早晚两次涂抹夜来香精油，深度滋润。

32、腐蚀性洁癖

据我所知的性洁癖表现主要有以下几种——

一是以浪费水资源为特征的强迫行为：在性行为发生前强迫自己清洗、强迫对方清洗，即使对方半小时前刚洗过澡，也没再上过厕所，也一定会被逼着去局部洗涤（也许还将面对精心准备的各式消毒水）后再进房间；性行为结束后第一时间冲到卫生间清洗下身（容器确实洗得干干净净，可惜水清则无鱼，倒是替抓计划生育的干部省了不少心），并更换内裤，再把两个人的衣服、被褥塞进洗衣机。

据说明初大画家倪云林就是这样一个性洁癖者，他一生少近女色，难得一次看中一赵姓歌姬，带回家后先唤她沐浴，上床后从头摸到脚，边摸边闻，觉得还是不符合要求，要她再洗，洗了复摸复闻，仍不放心，于是继续洗。洗来洗去，闻去闻来，天光大亮，只好做罢。

二是隔离型：网上有著名的搞笑图片“洁癖男的初恋”，男人脸红脖子粗表白完“三字经”后说“我去拿套子”，女方一边捂着脸嗔怪一边乐颠颠等着，结果男人头上罩着避孕套就出来了，“这样接吻比较卫生”……这是有点夸张，不过性生活时为了“避脏”，全程戴安全套的男性确实大有人在。而有些洁癖女特别反感对方的精液，认为那是很肮脏的东西（可怜的荷尔蒙副产品，它的水含量可在90%以上，其它成分为无机盐、蛋白质等）。有朋友告诉我，他的一个哥们老婆类似如此，每次行房之前一定要在床上铺开一次性塑料台布，据说还有必须戴上卫生指套才能深度抚摸的辅助要求。

三是生理反应型：一旦和对方“法式接吻”就做撕心裂肺干呕状，搞得对方立刻对自己的口气极度缺乏信心，怀疑是否患有严重口臭而不自知；初次与犟头倔脑的对方小弟见面，就像深夜独行看见歹徒对自己亮出刀子一样气喘汗出而昏厥；常常挂在嘴边的一句就是“男/女人都是很脏的”，因为总能隐隐约约闻到空气中传来对方下身分泌物的特殊气味；严格按字面意义执行“洁身自好”这一成语，自己的生殖器决不允许第二双手触摸（妇科医生戴上塑胶手套的那双除外），当然对方的那一份也决不染指。

四是行为抗拒型：拒绝除传统“男上女下”之外一切体位（一般常见于女性），认为自己非专业性服务人员，不可越“上流”之俎代“下流”之庖。这一类型患者一般不会导致对方出现性功能障碍，但往往间接推其出轨。

范玮琪有首歌就叫“洁癖”，在我看来，很能体现洁癖者的心理特点：

“沙发擦来擦去不够白，所以你不愿意坐下来；外套洗来洗去不够白，所以你都不对我关怀”——洁癖往往反映了一种自卑心理。擦沙发和洗外套只是表面行为，深层心理是因为没有自信得到对方的爱，从而产生了不安全感。这一类人一般都比较神经质，要么遗传，要么从小受到父母严厉教导，不知道怎么即时表达个人情绪。为了摆脱这种从内心涌现出的强烈的焦虑和恐惧，只好不停整理清洁自己的居家环境。这种清洗行为其实是一种代偿行为，企图借外在洁净来增强自己的魅力，满足自己被爱的强烈心理需求；

“尽快擦干净一切伤害，我们就会健康地相爱”——有性洁癖的人往往被肮脏的东西刻骨铭心地伤害过，受道德焦虑的折磨，潜意识里存在不洁恐惧，洗涤身体其实是为了洗涤过去，洗涤灵魂；

“尽快拭去脸上的尘埃，你就愿意接受我的爱”——一般而言，性洁癖者一开始总是先对自己的身体产生厌恶（什么样的人都有青春期，就跟杀手也有小学同学一个道理），认为自己的生殖器丑陋肮脏，认为经血不干净。在长到开始和异性交往的年龄后，因为对陌生身体十分敏感的缘故，又“恨屋及乌”地嫌对方“脏”；

“空气为何不能够漂白，否则你一定会靠近来；心事如果还不够清白，就把一切都抛到大海”——洁癖发展到要用漂白粉、盐水消毒，已经近乎病态，这是一种自我折磨，也是一种向潜意识不满报复的举动；

“看你看到头发都雪白，你就将我的心看明白”——洁癖从心理特征上说，就是一种完全欲、极致欲和强迫欲。把人头发都看白，充分体现了这种认真专注、一丝不苟的洁癖特点。

治疗性洁癖的基本原理是“以毒攻毒”，讨厌什么就让他/她干什么，嫌什么脏就非逼着碰，先把人推向焦虑的顶峰，焦虑到脱敏为止。

想治疗的同志们可以试试像闾丘露薇那样，去当个战地记者。她本来是个有洁癖的人，每天一定要洗两次澡，结果在阿富汗几天不能洗澡，慢慢也就习惯了（详见《我已出发》）。这个做法可以衍生出很多变通方式，极富人道精神也极具可行性的做法是去水资源极度缺乏的地方当乡村教师——因为过度清洗而导致发炎的往往是都会女性。

33、浴室鱼水欢

浴室鱼水欢，重点在“浴”不在“室”。卜伽丘为失恋女士们创作《十日谈》时，意大利人更喜欢泡在大桶里，于是第七日的故事里，妻子指挥丈夫爬到深桶里洗唰唰，自己却扒着桶边让情人后趋直入。

确实，后入式是最适合浴室做爱的三种姿势之一，但显然不具备任何特殊性。其他如莲花坐式或侧卧双飞式，一来对浴缸大小有要求，二来浴缸的溜滑坚硬不仅让人难以着力，更会造成膝部、腰部等关键受力部位瘀青。因此真正适合在浴室里做的事，其实是前戏、后戏及调理阶段。

关灯。点蜡烛。可打开浴室门但务必关掉排风扇。开始前戏。

前戏时最舒适姿势为坐拥，双手伸前绕后上下求索；用喷头或小毛巾浇淋涓涓热流于性器官或敏感地带；名副其实的湿吻；清洗与爱抚一举两得（沐浴液带来更具浪漫视觉效果之丰富泡沫，香皂则在按摩质感上更胜一筹。互相滑动。抚弄对方头发，动作悠长而缓慢，在头部两侧轻划小圈，如海浪一波接一波，逐渐覆盖整个头部，再延至双耳及颈背，至此顺流而下）；清洗干净后女性可起身坐在浴缸边，张开双脚，供观瞻、供轻抚，并做好可能得到阴蒂高潮的准备。如无浴缸，可用中等力度温水柱浇淋阴蒂（配合手指与泡沫振动抚摸）、阴囊与腹股沟（此系向睾丸输送血液之枢纽，适当刺激可改善血液循环。水温高低与杀精程度成正比）。以大毛巾包裹两具火热湿润的身体。直接上床。

后戏显然需较前戏简易朴实（再次挑起性欲有违初衷）。蜻蜓点水式拥抱与爱抚。热水冲淋性器官以刺激血液循环，舒缓疲劳（尤其

冲淋阴茎根部周围，因为阴茎勃起会导致相关韧带与神经疲劳，疲劳感与勃起时间成正比）。

至于调理阶段，一般适用于男性。需至少能容纳整个臀部、淹没阴茎局部之容器一只。将当归20克、红花20克、地龙10克、细辛3克、木贼20克、蛇床子20克，放入水中煎30分钟，凉至温度适中时浸泡10～15分钟。中医声称，可延长射精时间，提高性反应敏感度。

友情提醒：在试行鱼水欢前，请做测试以免对方心理不适（要知道，并非所有人都认为性不龌龊也不可耻）。方法如下：提问他/她，假设家中无人，会否一丝不挂从卧房或浴室走出？会否感觉尴尬？

34、冰欲三尺高

冰这个物理现象十分富于游戏成分。原来清朝皇帝正月大过年，最具娱乐性的一项节目就叫作“冰嬉”。地址在西苑三海（今天的北京故宫景山），时间是一年一度，参加对象为八旗将士。皇帝高调宣称它不仅是观赏性节目，更是国家战斗力的体现。战斗力这个词很容易让人想歪了，想到男人性能力上头去。冰又和男人那话儿一样，可以具备一定硬度，一定时间后就软了酥了，渗出一些液体。所以冰到了老外那里，成了经典情色电影里的道具，一点不足为奇。

最出名的一幕双人花式溜冰发生在《爱你九周半》里。光着上半身的男人和刚出浴的美女，一点不嫌厨房地板冷，一屁股坐下开始调情。女人闭上眼，男人先是从冰箱里拿出些东西喂食，然后就拿出了冰块，在她的肌肤上一路滑行，水淋淋湿嗒嗒，视觉效果很是撩人。

不过作为天然性道具，冰块的局限性也不少。比如大冬天的，本来女生就怕冷，那样只会让她浑身起鸡皮疙瘩。又比如不能在床上用太多，要不然整张床都湿透，下半夜不会好受。不过其实有不少替补方案，比如选择含有薄荷味的牙膏可取得类似效果。

好在眼下正是夏天，正是冰块大显身手之际。因为大可以把战场移到皮沙发或者草席子上。

附：冰块（其它冷冻物）调情实用指南

操作步骤——

1. 把水预先放进冷藏室冰格中；

2. 做爱前，将冰块装入容器，安置于随手可得的地方；

3. 可采取传教士姿势居高临下，建议事先蒙住对方双眼（造成既怕又期待的紧张感）；

4. 出其不意悄悄接近，小心地用冰块触碰；

刺激部位——（身体任何部位均可，但以下部位更佳）乳头；腹部肚脐周围；阴茎；阴蒂；阴道中（不建议。如一定坚持置于体内，建议采用迷你冰块，尤其小心冰块棱角，以免刺痛女性。可在阴蒂及阴道口前后摩擦，等对方渐渐适应且冰块融成较为圆滑形状后再行进入）。

表现——由于围绕血管的平滑肌收缩，人体不由自主扭动，倒吸一口气（注意观察对方皮肤受到寒冷刺激时的震动反应）；一下抓住对方或某件东西；背部弓起；轻声呻吟；双腿开始微微颤抖；全身颤动（表明体内冰块开始融化，这时男性可长驱直入，刺激触感将使温热海绵体变得异常兴奋）。

注意事项——

1. 不要等对方都冷得无法回答了才问“冷吗”？冰块停留在同一部位时间不宜过久，否则会导致麻木，继而身心冰冷疲惫，性欲同时跌进冰窟；

2. 如果没有接受过专业“冰火九重天”培训，不要勉强自己把一整块冰含进嘴里为对方口交。还是老老实实把它拿在手上吧；

3. 对方一旦严肃喊痛须立即停止，并以自己温暖肉身暖和对方；

4. 月经期间是否适宜做爱目前尚无定论，但切忌碰触冰块。冰块固能止血，但经血需疏不需堵。

科学依据——人体为抵御寒冷会产生激素，尤其是肾上腺素，促使兴奋。

35、用嘴做爱

别以为做爱只是下半身的事，爱其实也可以用嘴来做。

首先是大家早已操作熟练的口交。女人请试试看，在把软冰棍舔成硬冰棍的时候，同时照顾一下那两个小圆底座，据说它们的连接部位会让男人在不到一分钟的时间里又挺立起来，当然，轮流含含小圆球，效果也差不多（除非你有很高口技，否则不要贪心，一次含两个很容易让他受伤，你的樱桃小嘴也不会好受）。男人也请试试看，不要再用舌头舔女人的私处，用软绵绵的嘴唇以接吻的方式挑逗，会比一根湿热的舌头更撩女人。两个人都可以试试看，不要急着赤身上阵，至少留条底裤，让对方用嘴隔着内裤哈热气或用舌头逗弄布料下的小东西们。

在炎热的日子，或者尽管是冬天，大家还是做出一身汗的时候，完全可以用嘴互相帮对方舔去身上的汗水。汗水味道不怎样，咸咸的，但皮肤被热呼呼的舌头烫衣服一样熨过一遍，再加上那种超原始，超野性的刺激联想，两种快感也许会让对方很快再度兴奋起来。

相当一部分男人的兴奋点在胳肢窝和手肘，大可以采用女上男下的跨骑体位，抓住他的手，把它们压在枕头上，然后，随你怎么轻轻用牙齿虐待它们了。也有很多女人，脖子跟发根的交界处特别敏感，有两种体位可以帮助男人们边做边挑逗，自己想吧。其他敏感部位有乳头（可以仅仅用嘴唇轻轻滑过它们，就可以欣赏到它们硬挺的样子，此外女性胸部下缘的皮肤很薄，也非常敏感），耳垂（可以从脖子慢慢往上亲去，有些敏感体质会兴奋到浑身瘫软，起鸡皮疙瘩），还有大腿内侧。

不要学习A片女优啊啊叫唤，那个时候，才是真正沉默如金，抵死不出声，让房间里回荡着你急促的呼吸声。

放不开自己大跳脱衣舞没关系，没钱买性感小内衣也没关系，全裸上床，靠着他侧位躺下，背部紧紧贴着他的胸膛，然后叫他在你耳边耳提面命他接下来想对你做的每一件事。

同样能用语言挑逗的方式包括告诉他你的性幻想，告诉他有人正在偷窥你们（当然这不需要弄假成真），告诉他你快到高潮了，告诉他他该旋转着找G点，还有，告诉他不可以很快“爆发”（通常都会取得适得其反的效果）！当然，他可以直接告诉你，此时此刻，他要你（别再黑灯瞎火地等回答了，直接上吧）。

36、爱声爱语

爱声爱语，简单解释，就是宛如黄莺出谷般、仅限于床笫之间的声音与语言。检验标准很简单：能轻易点燃彼此爱火，增添床笫语言乐趣。

爱声爱语的技术含量其实不小，首先，你得喜欢这种方式。请先自问三个问题：

你会吗？

继承中国五千年传统文化，中国女性从小接受勤俭持家的理念灌输，知道沉默是金这个真理，尤其在床上，一般都咬紧牙关、忍住发声冲动，不愿将自己真实感受流露半分。这实在让辛苦耕耘的男人们“很受伤”，把爱声等同于快感指数的男人，只会自责自己的征服力还不够强大。

其实，看着自己心爱的男人卖力施展，少有女人不受到大脑与身体双重冲击。一般而言，大脑左半部的语言中枢首先做出反应，所以最初阶段的发声几乎都由意识控制。随着强烈程度提高，身体不再接受大脑皮质指示，意识变得越来越模糊，因此这一阶段的发声往往基于反射原理，起到催化剂作用，催化最后阶段高潮的到来。

也就是说，“有了快感你就喊”是女人的本能，只要不刻意压抑，完全不存在任何技术障碍。

你喜欢另一半这么做吗？如果喜欢，希望对方如何表现？

这两个问题，通过MSN我做了小范围的调查，30位女性中，只有2位表示不喜欢，认为“此时无声胜有声”。

那么剩下的28位，希望对方怎么做呢？首先大家一致通过，男人在自己耳边的大声喘气令女性颇有成就感，同时对自己身体的自信倍增。至于希望对方说些什么，可就因人而异了。不过传统的“三字经”仍旧有着压倒性的人气，其次是呼唤自己的名字（这一点，聪明的男人们早就想出了放之四海皆准的“宝”系列）。

有9位希望男伴能同时兼任解说员，确认是否舒适，直播直观感受，比如：颜色漂亮可爱、湿润程度、温暖指数等等。

出乎意料的是同样有9位，喜欢享受语言暴力，有着某种程度的“受虐妄想症”倾向。平时听不入耳的一些“粗暴”言语，那时初听之下，羞耻心与充沛体液油然而生，这种反应带动对方更加兴奋，由此进入感官良性循环。

看到情色电影中的情色画面，听到片中女演员发出的爱声爱语，你的感官反应如何？

记得我最早观摩教学带时，看到那些女演员早在前戏刚开始，就已经十分敬业地连续不断开始练声，心里总会狐疑，不才刚开头，有至于那么兴奋吗？结论是：肯定在假唱。

其实这种令我等女性观众面红耳赤的“娇喘连连”，主要是女演员们为了使自己产生感觉而发出，属于自娱自乐型。因为职业表演的缘故，熟能生巧巧而生厌，一般情况下，无论男方如何努力，都无法真正达到兴奋燃点。发声起到类似引擎作用，慢慢弄假成真，相信自己正处于无比强烈的兴奋之中。这种“自欺欺人”的方式对相处日久的夫妻而言，其实是治疗性淡漠的一剂良药。

不过据我分析，女演员们如此夸张练声，还有一重原因。倘使她们一声不吭，围在她们身边的那些工作人员该怎么办呢？还要不要呼吸？为了压过现场嘈杂人息，她们也会不断发声。而这正是我们需要

注意的。相信我，男人们的学习劲头肯定比我们足，见多识广，很容易分辨出真假，因此最简单的办法是在“捂”的基础上“漏”。压抑住音量久久无声，偶尔一声喘息，或从喉间迸出一个含糊的声音，即使是造假，也有浑然天成效果。

还有一种声音，纯属自然产品，却让我们女人难以接受，那就是空气有时也会掺乎进来，搞搞恶作剧。在安静的屋子里猛地听到这种怪声音，难免会不好意思。不过可以肯定的是，每个女人都会有这样的时刻哦，所以，没什么好害羞的！

如果确认自己喜欢这种方式，接下来就是在学习的基础上发挥主动创造精神。

初级阶段学习目标：敬请放下思想包袱，尽情呈现自己的痛苦表情。通常女人感觉非常好时的表情基本等同于受苦受难。放心，在性教育普及化的今天，男人可不会被它吓到，反而会更加兴奋！在度过适应期后尝试以单音节为主发声，以最传统的声调呻吟，努力将爱声变为床第礼节性问候。掌握节奏、拍子、强弱，如能达到“大珠小珠落玉盘”的效果，即可拿到结业证书。

中级阶段学习目标：广泛使用感叹句型，用以加强情绪。从“好舒服啊！”逐渐发展到“我快要死了！”牡丹花下死，做鬼也风流，一个“死”字，准确传达了你的陶醉程度。游刃有余后可以使用否定句型，如：“不……不！”如果紧接一句“我受不了了！”就是双重否定，更肯定你的享受！在注意声音颤抖的基础上，协调动作节奏感以及整个脸部表情，即可向高级阶段迈进。

高级阶段学习目标：掌握祈使句（“再来一次呀”）、命令句（“快、快！”）；运用逆向思维法，以某种叛逆的表达方式激发男人的性幻想。能熟练运用最后一种方式的女性，无疑扮演了高高在上的

女王角色，想象力也比较丰富，不肯乖乖沿袭传统。不过，这样的女权主义者可不好当，首先声音一定要充满魅力，其次，得把对方指挥得心甘情愿，对方也许十分乐意乖乖地为你在床上做这做那，要是你让他穿上衣服去外面跑三圈再回来找你，很可能“发乎情，止于礼”。

最后阶段，也是最艰难的任务，就是带动你的另一半（如果他很保守），同样善加利用自己的声带推波助澜。最有效的办法是喊对方的名字，既可表示满意，也可表示爱意。有趣的是，女人的记性一般都好过男人，会喊名字而不是统一昵称，以强调做爱对象“是你，不是别人”。男人受此影响，一般会给予正面回应。

请记住：在床上，无大小、长幼、性别之区分。男女平等，两情相悦，两厢情愿。

37、爱上你的背

当我们说到性，说到身体，很难第一时间联想到背部，尽管它支撑了我们的直立姿态，使人可以面对面地做爱，而不用像动物那样，终其一生，只能用一种方式做爱。并且，在任何一种做爱方法里，背部都是在场的。但是实际上，它总是处在缺席的状态下。就因为它没办法处在视线范围以内，因此它就被常常忽视掉了。这也许就是很多中国女孩子会勤恳做美容却从没想过要去美背的原因吧。

不过在西方国家，由于服装设计师们的介入，后背倒始终都算是重点之一。早在1932年的好莱坞，女影星塔卢拉·班克海德就穿过一次完全无背设计的礼服，整个背部都暴露在外面，结果引来了各路名媛们的争相效仿。直到今天，服装设计师们还是会经常利用这一元素，如果衣服正面样式保守，无甚春光可看，可以绕到背后去看一看，也许又是一个背部全裸。

现在，让我们来想像一下这样一幅画面：心爱的男人站在你身后，从背后紧紧地抱住你，你的背部完全靠在了他的胸膛上，你感到一份不可言喻的安全感与幸福感。然后，他把你轻轻扔到了地毯上。你慵懒地趴在那里，回过头去，几秒钟后，你身上的衣物全不见了，漂亮的身体裸露着，在他手掌经过之处，你的背部像一条蛇一样，扭曲出S形状。而之前，太多的情色作品给了你启发，比如《晚娘》里，那个令人屏息的后背。

和往常你正面躺下的身体不同，尽管它同样呈现在他的注视之下，但那像山丘一样起伏的背部是以一种“拒绝”成为诱惑的诱惑而自

自然然展示的，是优美的，近乎古典的安宁，是充满情欲的美丽，而非充满肉欲的色情。

背部没有什么值得为之羞耻的隐秘部位，而且由于可以完全不看对方，完全不祈求但也不拒绝对方的注视，所以尽管是把自己整个交了出去，但却显出了一种有距离的端庄，同时对男人来说，又是更有力量的诱惑，因为那是一种多么阳光多么干净多么没有罪恶感的邀请啊（要按中医的说法，背部是至阳部位，因为分布着几条重要经络的阳经部分，正中的督脉就是阳经之海）。因为有了背部，女人的身体重新获得了它的尊严、自足和另一种意义上的神秘来。我这时突然联想起了高更的一幅画来：那女孩趴在床上，却暗示出比经典的裸体画更充分的“动物性”来。

和女人身体的其他主要性感部位不同，背部不是隐蔽的，不会像头部、胸部和腿部那样，立即引起肉欲的放纵联想，因为衣物的关系，它是内在的，因而总是被人忽视，但同时，它又是富有征服力量的，裸露一下背部试试，你会发现回头率明显证明了它的作用。这种裸露是优美的曲线，连上后颈部，有时仅仅是低一低头，感伤温和的女性本质就这样纯真地显露了出来。为什么背部可以如此优美？因为优美是由柔滑和连续性构成的，如果那是一整片光滑的肌肤，女性娇柔的特质将一览无余。

背部是有力的欲望发动机，男性的目光落在了那上面，想要穿透它，迫使女人主动回过头来，它让男人产生扳过来面对、拥有和控制的欲望，它同时又在为女人自己生产能量，这种能量让女人有意识地脊椎更加前挺，同时尽力后翘出自己的臀部，她的身躯就在背部的作用下起伏出了非常性感的线条。

背部又是刻录爱意的地方，甚至可以这样说，背部是用来献给爱人的礼物，因为除非非常自恋的女人，一般女性，是不会顾及自己难以看见的部位的。而人的最初的婴儿体验就是身体与母亲互相接触的感觉，当一个男人温柔地久久地用指尖抚摩着女人背部肌肤的时候，直接的性欲被推到了无意识的深处，爱意却开始骚动不安。

聪明的男人绝对不会将所有前戏的重心全放在正面三点，因为那只做对了一半。在性爱过程中，背部才是满足和力量的源泉，也是在前戏时创造快感的动力之一。

人的背部脊椎是一个汇集了全身神经的重要部位，顺着脊椎从上而下直到底部，也就是股沟的位置，轻轻地指压或拍打，能让人获得全身的放松。如果对方是用嘴唇来表达这份温柔与体贴，相信不用多久，你就会用发自身体最深处的呻吟和轻微的身体震动来告诉他，你的情欲已经被他点燃。当然，你的性感弧度也会自然激发起他的欲望。而且，女人对这种抚摩的体验是很敏感的，如果男伴没有用心去那么做，只是敷衍了事蜻蜓点水，女人的背是没办法兴奋起来的。

如果说，人的本源是动物，那么，当人能用背支撑起自己并开始直立行走后，人也就从动物进化成了人，但这种进化就和文明的发展一样，是一个本能的自我克制的过程，是一个学习压抑和延缓各种满足的过程，而这一过程的烙印，也只能落在背部上。看爱情电影，最经典桥段莫过于女人默默转过身去，用背来诉说自己的等待、不满。给男人看背的目的是什么呢？是为了男人可以爱抚自己，使自己的不满平静下来，但就像关门关窗一样，一方面是拒绝，另一方面也是为了等待被敲响，被扳过去，从而缱绻缠绵。

记得有本魔鬼词典上这样解释背部，“是你朋友的身体的一部分，专供你处在不幸之中时注视的”，不过，对男人而言，女人的背部却像

是一块信息板，他可以从她背后判断她是优雅的、还是温顺的；是坚强的，还是纤弱的。

那么，到底什么样的背部才够美，够性感呢？

以现在流行的审美标准来要求，显然后背线条形状要消瘦的没有多余皮下脂肪的、最好再有一点肌肉的，手感则是柔嫩光滑不生痘痘的。不过要是和一百年前西方流行的那些美背相比，显然现在的背部要麻木一些，也不会给那时的男人们带来强烈的遐想，因为缺少了丰满的肉肉，就像打过肉毒杆菌针一样，缺少了很多生动、大胆的表情语言。那时人们更喜欢的是那种囤积着许多脂肪的背部，最好能出现像脸上酒窝一样的腰窝来，那才算是上品。

如果你的背部有婴儿般娇嫩肌肤，如果它像小男孩般骨感而有型，当然值得高兴，如果没有这些本钱，你需要从今天开始，多多爱它，比如不要忘记在洗完澡后涂上润肤油并略加按摩，比如坚持一天做上哪怕八个仰卧起坐拉伸一下背肌。再加上一点自信。当你的背变得值得炫耀时，你会体会到幸福感，但是记住，这只是为了你自己。因为再漂亮的背，也是没法让一个变了心的男人回心转意的。

最佳的背部锻炼姿势

面朝下平躺挺胸，抬腿。作法：面朝下平躺，臀部和骨盆放平。双手置于下颌下（或成支撑姿势，在必要时予以辅助），收紧背部下半部的肌肉，挺起胸部，与地面成30-35度角。保持姿势，然后缓慢下降。

错误的练习

运动时双膝集中于一侧。当挺起时，扭动脊椎，毫无疑问会压迫脊椎骨，易致伤。

38、脱衣的区别

要做爱了，你的衣服是自己动手脱，还是等他来给你脱？

男人大抵是有为女人脱衣的愿望的，这种愿望从少男时代开始萌生，慢慢内化成义务。但是，不是每个女人、不是每个时刻，我们都乐意让男人这么做。

如果穿了对男人而言构造复杂的衣服，会不耐烦他的笨手笨脚，与其眼看双方性欲冷却，不如自己动手；

不曾预想发生的突然性爱，羞于自己内衣不够精致美丽，不想让其看见的时候；

有时男人会急吼吼先来解牛仔裤扣子，发现特别紧身难脱时又会掉头直奔胸罩而去，不想容忍如此奇怪脱衣顺序，也就只能自己来脱；

据说对自己裸体很自信的女人，也更愿意自己脱，因为知道怎么脱更诱人；

而我希望，脱衣能和我的情绪步调一致。

我的大半女友，是习惯等男人来脱的，衬衫或者裙子还可自行解决，到了胸罩内裤的程度，就只愿意等着。有的说，自己那么爽快脱，就等于说明很想要，有点不好意思；有的说，男人为女人脱衣，也是前戏的一部分；还有的说，任他把自己脱光，会感到兴奋（好像有点M的倾向）。

那么，是不是可以得出这样的结论：习惯自己脱衣的女人，也会自己主导性？等被脱的女人，习惯被动，做爱的时候，更喜欢任对方为所欲为？不过应该还有这样一种女人，受思维定势影响，不好意思

自己脱，因此在开始的时候，她很害羞地等着对方，做到一半了，反客为主。

那些喜欢看女人自己脱的男人，或多或少是有点窥私欲的。假如之前喜欢替女人脱衣，有一天不这么做了，应该看作是双方关系危险的信号。替女人脱衣脱得飞快的，做爱时一般都会主导女人，内心也有一点S倾向吧。我还遇见过喜欢一件一件细细脱来的，那男人有着极强的征服欲，可惜性能力并不很旺盛，我想他是在缓缓脱衣过程中无意识地培养着自己的情绪，期待着自己的勃起吧。也有男人因为女人不脱上衣而格外兴奋的，我觉得他内心一定更S，因为那样更模拟某种强奸现场。至于那些制服癖男人，只是把女人当作一个活道具而已。最理想的状态，最平等的画面，当然是男女抱在一起，互相热情为对方脱衣服，不过这似乎有点理想化了……

身为女人，只要不先入为主地认为，衣服就该是让男人脱的，就可以。

39、卧室识男

一次，朋友拿了一道心理测试题给我做，题目是：你每晚住的卧室是以下哪一种呢？请选择属于你的私人领域，看看你的性饥渴指数吧。A、纯粹睡觉的卧室 B、极度男性化或女性化的卧室 C、垃圾型卧室 D、样品式卧室。答案有点牵强，给我启发却不小，卧室本私密，大部分性事都会在那里发生。所以，观察某男的卧室，应该可以推断出对方睡眠习惯，由此也可推断出其性生活。小试了一番，还真是八九不离十。

甲男对一应床上用品讲究非常，盖的是蚕丝被，用的是药草枕，床头小柜备有耳塞一盒、丝制眼罩一个。总之那是间真正用来睡觉的房间，没什么唤起性欲的暧昧摆设或是灯饰之类，一般而言，甲男的性欲不会特别旺盛，或者纵然有心，体力却已下降。因为如此注重床上用品的功能性（而不是它们的审美性），说明他把睡眠看得很重，很有可能，他的睡眠状况并不好，或者他的睡眠时间并不多。

乙男特别爱干净，被套枕套床单，三天就得换洗一次，说是闻着洗涤剂的清香就觉得心情很好。在我周围朋友当中，不论男女，大多数人一般一周换洗一次（当然也有一个月才换洗的懒人）。我总觉得，爱清洁到了一定程度，就是洁癖，这样的人基本内心纤细，都挺神经质。在性方面也会表现得很敏感。比如说特别在意自己或对方的体味、身上的毛发是否浓重、对皮肤手感很在意等等。和这样的男人第一次过夜，很有可能他会婉拒和你做爱，搞得不欢而散。即使相处了一段时间，有时也会因为很小的一个细节，突然冷了性致，搞得另一方不知所措。乙男曾经找过我倾诉，说是怎么也狠不下心来与前女

友一刀两断。前女友不孝敬他父母，总是伸手问他要钱，现女友则贤惠聪明又忍让，但是，偏偏他喜欢前女友用的沐浴品香味，和前女友的性事也很默契。谁让乙男是个重实际感受大于理性分析的家伙呢，即使价值观不合，也难舍难分。

丙男的卧室简直可以上《安家》杂志，床上用品的颜色是他喜欢的彩色，墙纸则是让了看了很心安的淡米灰，窗台边还放了一溜矮胖蜡烛，据说有时还会像女生一样点点香薰……看来即使丙男一样是个忙人，闲余生活过得还是挺滋润。可惜丙男已经结婚，不过我猜想他的性生活应该挺充实。有天我认识了另一位朋友，其卧室和丙男相比，有过之而无不及，但他却是个单身汉，他说自己一个人过得挺好，不需要恋爱也不需要性伴，看来是物极必反。不过这两位就像他们的卧室一样，和朋友在一起时也很重视气氛，很会察言观色（褒义），说出的话也让人觉得贴心。

就像人要活着离不开睡眠因此少不了卧室一样，人活着也是少不了爱情或性的，卧室与性，应该是可以互相推测的吧。

40、大朋友的小玩具

给人带来快乐的，就是玩具。专给成人玩，给成人在性方面带来快乐的助兴工具，就是性玩具。助兴，助长的是人的无穷欲望和性能力。如果同意我这个定义，那么Ａ片、情趣内衣、左手右手，其实都可算在此列。不过按照Durex官方网站上公布的全球性行为研究报告来看，最常用的性玩具包括色情录像、按摩油、润滑剂、振动器、情趣安全套等。

在我看来，情趣内衣其实是最值得投资的性玩具之一。男人本来就是视觉取向的动物，被如此辛辣刺激一下，自然情欲高涨。而女人，又有几个不自恋？穿上情趣内衣，取悦的可不光是男人！不过根据我个人经验，情趣内衣不适合常穿，它们几乎都是化纤面料，材质方面并不适合需要呵护的敏感部位，舒适性也远远不及那些普通内衣。

其次是小跳蛋，样子很可爱，小小的，操作也很简单，但可以玩出很多玩法来，真是为女人准备的一款性玩具，因为它仅仅为阴蒂和阴蒂周围敏感部位刺激而设计（远比让性伴们用舌头或用手忙活上好一阵更舒服、刺激，而且很有趣）。可以先用小频率，再根据自己实际“湿”况调整频率（个人意见，女人“湿”了，高潮也就不远了）。这款我自己有用过，感觉很好，可以代替大多数前戏。就算很矜持、觉得做爱是义务的女人，也会因为心痒难耐主动要求做爱吧（这种小跳蛋还有一个好处，就是因为它长得不像男人那话儿，不太会伤害到性伴自尊）。

再次可以选择一款按摩棒，一来携带方便（出差时很适合抚慰自己），二来它的末端有舌型设计，振动时就好像柔软舌头快速挑滑过，可以用在脸颊、耳垂、胸部、下体甚至是脚心，真有一种全身被吻遍的感觉。

我倒是在网上看中一款美国TOPCO公司（全球最大成人玩具生产商）的“狂野豹毛皮豪华性爱秋千”，价格三千多，是又一新作。曾荣获美国2003年度最佳新型性玩具奖。主材豹毛皮，视觉上就很野性。它依照人体工学原理设计，可以360度旋转，可以摇摆着做爱，可以任意调整位置，再高难度姿势估计也能顺利完成。

最后这款值得强烈推荐的性玩具可是由科学家发明的，小到一颗子弹那么大，你完全可以把它装进身体里，然后带着它去上班。当你开始欣赏你的苹果IPOD里播放的音乐时，它就会开始同步振荡。加大音量，振荡的频率也会加快。想想看，办公生活有了它们，还会乏味么？不过对护垫的消费肯定会大大增加了。

这些都是真正能催生情欲的可爱玩具，但我很反对把电动大阳具列入性玩具范畴，它的学名应该是健康自慰器或助复器。这些采用医用软胶制成的实战型五彩缤纷仿真“香蕉”，摸上去固然柔软细滑，富有肉感，可手动，也可偷懒配电池自动，我却觉得，对于女性而言，只会造成性快感脱敏，因为它的频率之快、时间之长，真人望尘莫及。附加功能也着实强大，有的能自动旋转伸缩（震动强度和幅度可随心所欲调整）；有的外表镶有弹性肉珠；有的外挂小型按摩器，可同时刺激到阴蒂等女性敏感区域；有的底部带吸盘，可在浴缸里使用；有的底部带了弹力气囊，坐着也能“乐一乐”；我还见过一种叫“如意”的套装产品，包含三根长短、粗细不同“香蕉”，不同反应阶段可有不同选择……试问，哪个超强男、快感男能给女人带来如此近乎完美

体验？刘翔跑得是够快，可也追不上一辆高速公路上跑的出租车，可你已经享受过坐小车，还愿意坐人力三轮么？

我在店里见到一款比可乐瓶子小一号的，大家可以想象一下，有多大多长，居然还起了个名字叫“滚滚乐”，塞进去都费劲，更别提所谓滚动了。这类东西之大，只会使女性阴道越撑越大；这类东西之长，只会顶到子宫口，一来容易引起感染二来疼痛远大于快感。每次进情趣商店，看到这些东西，都会忍不住想，到底哪些女人会需要这些东西呢？用起来又是否真的有快感？总之这类单纯满足生理需求的用具，离玩乐的玩具本性甚远。当然，如果丈夫长年在外经商或是小姑独处、不能过正常性生活的残疾人，完全可以利用这类“大香蕉”纾解性欲及压力，在情绪管理与健康方面，都会起到很正面的作用。

在网上性用品店里还可以看到那些“充气玩偶”，生产厂家选择一些世界著名男艳星，买下版权后全身倒模，不仅长相“英俊非凡”，还有一个庞大结实身躯，网上广告词这么写：“逼真的颜色和造型、四溢的香味，让女性能紧紧抱着，依靠在他坚实的肩膀上，赶走漫漫长夜的孤单”。不过有可能我看太多恐怖片，对玩偶一概有抵触心理，更何况这种真人大小的，半夜醒来，睡眼朦胧，要是不巧联想起，“哈哈，现在就只有你和我在一起了”，不吓死才怪。

性玩具已经存在了几千年的历史。据说古希腊时代已经有商人开始贩卖假阳具，不过那时的假阳具用起来肯定很不舒服，居然是用石头、皮革或木头做的。文艺复兴时期的意大利人开始使用橄榄油作为润滑剂，算是按摩油的前身了。到了十九世纪维多利亚时代，振荡器首次应用于治疗“女性抑郁症”。因为当时的人们认为，女人是不需要性爱的，女人一旦产生焦虑、易怒、幻想性爱、骨盆沉重和阴道分泌物过多等症状，就是患上了“子宫疾病”性兴奋，需要医生通过手指按

摩病人的阴道直至达到高潮来治疗。不幸的是，这种女性抑郁症是一种周期性的疾病，重复治疗常常是必须的。1869年，美国医生George Taylor发明了一台以蒸汽为动力的巨大笨重的机器，用来减轻医生的手指疲劳，帮助病人快速痊愈。直到20世纪初，振荡器才小到可以将“所有青春的愉悦，在你的体内悸动”。

应该说，性玩具，尤其对女人而言，是一把双刃剑。比如女人进入闭经期以后，阴道壁就会开始变薄。这时开始持续地、有规律地使用性玩具（尤其是假阳具），可以帮助维持阴道壁肌肉的弹性。哈莉·贝瑞离婚后就常常去逛性爱商店，她说：“一个人不应该忘掉自己的性特征，那并不好。通过去健身房或‘快乐箱子’（好莱坞一家性爱商店），你仍然可以拥抱自己的身体。”全球一度热播的电视剧《欲望都市》里，也有一集讲到单身女主角收到了一只符合她身高体型的性玩具生日礼物，她高兴地认为它可以随时满足她，而且不会抛弃她，不会和她吵架，因此她不再需要男人。

不过，有几个数据值得重视：比如台湾人是最常使用性玩具的（47％），但一年性爱次数平均只有88次，相较于全球平均性爱次数103次少了15次，排名倒数第八；再比如日本一项专业调查显示，“许多女性对于振荡器的尺寸并不满意，女性消费者们抱怨振荡器在使用时会滑落出来。目前，振荡器最大标准直径为3厘米，现有产品的直径已不适应女性消费者需求，需要进一步加大……”这些信息都说明什么问题呢？

制造商自然会设计生产出更大尺寸型号的振荡器来，但身体的“性奋”敏感度也会因此迅速下降，性唤起也会越来越难。到底是在助性还是扫兴？

性，可以如弗洛伊德所言：存在于每个人的日程中，但不是性玩具。再怎样体贴聪明的全自动性玩具，仍然没有灵、没有肉，没法取代伴侣之间的爱抚、拥抱与真爱。

谨记：

1、如果你有感情良好固定性伴，无论何时买（或者考虑到买）一个性玩具，都需考虑对方感受。

2、购买性玩具是非常个性化的事情，跟买漂亮衣服买鞋一样，所以买之前想清楚：是你自己用还是与对方一起用？是为了刺激阴道、阴蒂还是两者都是？

3、很可能会发生你迷恋上某种性玩具，没有它们就不能获得性高潮的后果。为了控制和改变这一后果，你需要尝试新的性玩具，在自己身上做新的试验，保持喜新厌旧。

4、使用或刚使用完振荡器时，你的外生殖器会感到麻木，需要再用其他不同刺激方法消除这种麻木感觉。

5、务必小心、安全地使用性器具。重点是你去用，而不是盲从对方。很可能，你的性伴和你一样，还不太会用，不要任他摸索，这只会搞到你痛苦，完全没有快感。

6、用前用后都要做好清洁工作；更要做好保密工作，以免被孩子翻出张口结舌。

7、如果你真心想买性玩具，尽量不要去那些开在隐蔽处的小店，有太多假冒伪劣产品了。如果选择在网上购买，很有可能，描述的是香港品牌，实际到手的却是内地小厂杂牌；也有可能，包装里没有说明书；更有可能，它看起来脏兮兮的，让你怀疑是否被人用过。

8、如果有足够购买力，请选择硅酮材质树脂（目前国内尚无法生产），是目前卫生品质最好的表面材料。橡胶也不错，就是不太好清洁，另外有些女人会对它产生过敏反应。

游戏者说

不要使用碱性电池

不要使用碱性电池，因为它们产生的电流相对较高，对震荡器而言可能过于强劲，这可能缩短震荡器的使用寿命。需要用到电池的用品不要连续使用超过30分钟，尽管可能非常诱人，但也不要尝试，机械装置可能会变得过热，使用完后记得要把电池取出。（Jack 30岁）

对它提出与医疗器械一样的要求也不过分

那些有机会出入身体的玩具，一定要保持绝对的卫生和安全。硅胶、塑料之类的东西，先要确认材质安全无毒，每次使用前要消毒，我一般会先用温水清洗，再用酒精棉擦完才放心，不过要小心别让液体流进电池盒，听说有专门的SEX TOYS清洗剂，正在想买来试试。（Jane 26岁）

口罩比封箱胶带平易近人，高跟鞋比皮衣皮鞭容易接受

不管那个玩具是什么，对于尖锐物需要尤其小心，手铐、绳子之类的东西也要保证它不会弄伤人。无论如何，为了寻乐才使用工具，如果搞得自己很痛苦，那还不如什么都不做。口罩会比封箱胶带平易近人，高跟鞋比皮衣皮鞭更容易被接受。（Maggie 30岁）

SEX GAME Q&A

Q：如何挑选健康的性玩具？

A：性玩具不同于一般的玩具，它与人的身体做最亲密的接触，稍不留神，上面隐藏的细菌就可能会悄悄在你的身体里滋生，成为日后的健康隐患。而且人体的性器官很复杂，性玩具的形状必须与之相配才能起到助性作用，如果用力的方向和力度不对，很可能会对身体造成伤害。因此，一定要通过正规的渠道购买性玩具。选购性玩具时有几个原则：一是干净，买回来后最好先自行消毒再使用，一些会深入身体的玩具每次使用时最好套上安全套；二是正版，正规厂家生产的性玩具会有专业人士设计，专业人士把关，符合人体工程学原理，真正为你的性生活助性；三是私密，通过正规专业的网站购买，让同事朋友知道了可是件麻烦事。国内目前主要通过正规网站和店面购买健康的性玩具。

Q：用性玩具对健康会有影响吗？

A：一般来说，性玩具是助性工具，对健康没有大的影响。但是如果尺度把握不当，时间长了就可能形成生理依赖和心理依赖。因此，一旦发觉自己对某种性玩具产生了一定程度的依赖，比如工作时忽然会想要那种快感，或者很容易就分散注意力，就要立即停止使用。如果短时间无法进入真实的性生活，最好转移注意力，把精力多放在工作、教育进修等事情上。所以，性玩具要适可而止。

Q：哪里找不花钱的性玩具？

A：生活中的性玩具随处可见。比如冰箱里的水果、果酱，比如桌上的鸡毛弹子，甚至一只普通的牙刷，让爱人刷遍身体的每一寸肌肤，尤其是乳沟等性敏感部位，都会唤醒你沉睡的身体。还有，处于脱水状态时的全自动洗衣机也能把你们送上高潮。

附：

男性问卷

1、买过性爱玩具吗？理由是？会/将会通过怎样的方式购买？

50%的男性尝试过，或有兴趣尝试性玩具！不过调查也表明，这部分男性几乎都有留学背景，其中，留学英国的占了相当大比例。（看来英国到底是老牌性玩具国家，早在19世纪80年代初，英国人就用蒸汽作为动力制作了第一个振动器。而第一个安全套工厂Durex？没错，也是在英国，1932年！）

尝试主要理由是增添情趣，远离无聊。只有一位提到是女朋友推荐，而且“用了的确比较舒服，大家的感觉都特别好。”

超过半数的男性选择直接去实体店购买。“放心点。用的多了，有经验了会网购。”“怕网店质量不好。”

曾经看到有数据表明，76%的消费者通过网络购买性用品、性玩具、性保健品、成人用品，想来应该是女性消费者更信任网上购买，“可以很好保护顾客隐私”。

2、买过/想买一些怎样的性爱玩具？

润滑油、手铐、女生制服（包括性感内衣）居多，其次是震动环、挚爱环、体用巧克力、充气娃娃。

男性普遍对“有助于提高性趣的玩具”感兴趣，“想买看着好玩的”，另外，绝大多数玩具都用来“服务女生，毕竟这事要双方愉快才有趣”。

3、会买给谁用呢？

“女友（包括妻子）”和“自己”，各占一半比例。

4、你会把性爱玩具放在哪里呢？

出于“用起来方便”的考虑，男性的选择集中在卧室抽屉、床头柜。

5、第一次使用的时候是什么感觉？

“蛮好玩的”；“感觉不错，看着她很HIGH，我觉得也蛮刺激的。”；“第一次用润滑油，特别舒服，进入之后的感觉很奇妙，结果那天晚上用了很多次……”

对性玩具的使用评价如此正面！看来，小小玩具，就可以将一个普通的夜晚变成一段令人难以忘记的性经历。

6、你觉得你还会想尝试更多吗？

“只要面对对的人”，男性都想尝试更多。

7、你的性爱玩具，哪方面表现令你很满意？

“电力持久”；“自己和对方都感觉舒服”。50%男性认为，选择性玩具，安全第一，“最重要是不让自己难受或者事后产生不适”；“有危险系数的不会尝试”。

8、和伴侣做爱相比，你更喜欢一个人做爱吗？

没有人喜欢一个人做爱！“一个人是瞎搞，两个人才是做爱。”确实，“那种灵肉结合的感觉是其他任何形式的肉体消遣都无法比拟的。”

9、用完以后，你怎么“照顾”你的玩具？

在这一方面，男性显然不太注意卫生清洁，“餐巾纸包起来”；“扔了或者洗洗再用”；“清洗干净，收起来”；“洗干净，吹干爽，放好”。

正确做法是：每次使用前使用后均要消毒，一般先用温水清洗，再用酒精棉擦，不过要小心别让液体流进电池盒，有专门的SEX TOYS清洗剂，不妨试试。

10、你想过买其他玩具，尝试更多可能吗？比如什么？

“假阳具”；“全身体感的大型玩具”；“一部足够大可以车震的汽车”……有一个答案道出了性玩具的本义：“玩具也不一定要购买，万

物皆可用，酸奶、冰块、羽毛什么的。只要怀有一颗发现的心，就能赋予它们新的用途。”

11、你想象过人们未来会有怎样的性爱玩具吗？具体说说。

“高仿真高科技的真人玩偶，可以动的，与机器人相类似！”

“可能感官上更真实，声效会比现在的丰富吧。感觉现在的玩具都没有全方位的刺激，特别是声音、视觉上，以后的用起来就真的好像和苍井空真枪实干一样，嘿嘿。”

“可能是一种神经感官的机器，好比现在的3D影院，不用做爱也能体验到做爱的感觉，不用触碰自己也能得到性高潮，可以和任何想要的人进行感官性爱，甚至是动物……”

“春梦编辑器。输入一张图片，设定情景跟环节，然后图片里的人就出现在春梦里做爱做的事。”

中国最大成人用品经销商之一粟卫国曾经总结过：“中国人最偏爱仿真器具”。其实现在的真人玩偶已经做得相当不错，上万的价位，无论是体重、感觉、还是温度，都和真人相似。还能根据每个人不一样的习惯，调整声音、温度、频率等。

12、如果你是女性，你很想尝试哪一款玩具呢？

“电动阳具”；“跳蛋”；“OhMiBod音乐韵律G点棒”……

回答跳蛋或是假阳具的，也许是从女性朋友那里听来的答案？

13、如果你突然发现你的女友拥有性玩具，你会怎样想？

不少男性认为这样“很好，跟她一块用”；但同时又会有所忐忑：“突然发现……我会反省自己是不是做的不够好。”“哇塞，看不出来嘛，不知道还喜不喜欢别的……还是我的水平有待提高？！”

但也有接近25%的男性认为这样的女性，似乎有点轻浮……

听听女生怎么说——

（调查对象皆有过自慰经历）

尝试过性爱玩具吗？

尝试过（60%）；好奇，想试试（20%）；没有，也不想试（20%）

调查发现，大部分有过自慰经历女性至少尝试过一次性爱玩具。看来越来越多的女性开始试着让自己满足。此外，女性喜欢尝试刺激阴蒂，所以有快感震动作用的情趣跳蛋比较受欢迎。其次是润滑油。她们“基本选择在网上购买”；“质量不太好，容易坏”；“性爱玩具给的快感和男人给的不一样”；“和丈夫很少做了以后才开始尝试的”；“放入身体的玩具还是蛮恐怖的，所以只试过跳蛋”；“第一次用时很惊讶，原来感觉这么好”……只有1位女性告诉我们，和伴侣在一起时也会用到。看起来跳蛋作用相当强大，基本上尝试过一次后就再难割舍！“如果我想到高潮，离开它就不行”。喜欢用润滑油的女性则略有自慰上瘾的倾向：“弄湿自己，用手指玩”；“有种会发热的，很舒服”；“喜欢洗澡时玩”；“有很多香味，很好闻”。

好奇的女性则因为种种原因，没有正式加入玩具控。“总觉得会把我弄痛，有点怕”；“听说用玩具的话，人会虚掉，所以不敢试”；“有点兴趣，但至今也没什么机会”；“还是觉得怪怪的”。

不想试的女性则往往在看到问卷前，“想都没想过这个问题”。原因则简单多了：“害怕让玩具进入身体”；“对方的手指足够了”；“觉得那是另一个世界”。

淘宝五皇冠店，开业5年，卖家信用290181——淘宝卖家，淘代码T00010采访实录：

产品大致发往哪些城市？

T00010：江浙沪、北京、广东。

什么样的产品最畅销？

T00010：女用转珠按摩棒、跳蛋、男用自慰器、羊眼圈、水晶套。

买家一般什么时候购买最多？

T00010：中午12～2点，晚上8～11点。

最多的一位买家一次购买了多少产品？

T00010：我们家最多的一位买家一次买了五十几个不同的产品，买得比较爽气，基本就是把我们家最热销的产品都买了一个遍，当然其中情趣内衣占到了二十多件。不过他不是来自大城市的，我觉得可能是他们那里购买这些产品不是很方便吧，要不也不会一次买那么多。也有可能是网上购买比较隐秘。

买家在购买前会不会咨询卖家？咨询哪些问题？

T00010：大部分都会咨询。一般买家关心的问题是产品质量如何、男用产品是否可以重复清洗使用、是否能达到高潮什么的，当然是否能达到高潮这类问题我们肯定是无法回答的，呵呵。女性买家可能更关心的是产品是否仿真，会不会太粗，会不会太硬。

怎么判断是男性卖家还是女性卖家呢？也有可能是男的买给女的用？

T00010：因为只有女性特别关心这个粗不粗的问题。

这样的问题你们一般怎样回答？

T00010：我们会大致测量产品的直径告诉客户，一般超过3.5直径的产品就不是很好销售了，大致比较容易接受的尺寸在2.5～3左右。

您的店铺开了多少年了？我看您是五皇冠。

T00010：我是05年开店的。看到你们的文章我觉得很有意思，我也是04年英国留学回来的，男性，看来英国是成人用品的发源地啊，哈哈。我在英国读书的时候就看到过宿舍旁边有那种很大门面的成人用品店，当初都不好意思进去，不过我有英国女舍友就买了那种仿真假阳具给我们看，呵呵。

凭您的经验，您觉得是男的购买多，还是女的购买多？

T00010：按照我们每天处理的订单来看，从订单上名字来判断，男性群体占到一大半；但是我们电话进行处理的售后问题来看，接电话的女性客户和男性客户的比例差不多。

售后问题大致会有哪些？

T00010：主要是通电类产品不动。

您从05年开到今天，感觉这几年有什么明显变化吗？

T00010：1、买家们更偏重于情趣了。解决性冷淡的也有，但是这类咨询不多。2、接受度是越来越高了，从5年来订单量的变化就可以看出：前两年每月三千多笔评价算是多的了，现在我们家店铺每月的评价数在4万笔左右，交易量在每天七八百票，这个等于是翻了10倍还多。当然这个可能跟淘宝的规模、以及网购的人越来越多也有关。至于购买城市，按照订单量的比例来说，和前几年比较，这个比例的变化不是特别的大，还是沿海地区的购买比例更高。

41、第一次上床注意

很多女人问我，谈恋爱谈几回再上床，才不显得自己不稳重？

这其实要看对象而定，慢热的，却很有默契感的，很难得让对方萌了回爱情之芽，当然要每个阶段都走过，一步一步慢慢上阶，这你情我愿相互勾引的过程本身其乐无穷，倘若迅速跟他上床，还是有点暴殄。

但不管慢热快热，大部分男人是要和自己恋爱的女人睡过一次以后，才会真正认真起来的。而且大部分男人都很想和自己看上的女人马上上床，这种心理暂时无解，不知是否和性欲或征服欲有关。

当然现实生活中，我们有时也能听到男人这么说，“但凡上过床，男人就对女人失去了热情和兴趣”；“不管有多爱这个女人，睡过了，神秘、魅力都立打7折”……这么说的男人往往缺乏恋爱经验，觉得很快跟自己上床的女人就是不值钱。但这也给我们女人提了个醒，即使不通过实际性体验，通过了解对方的性爱观，其实也能看出对方的一部分品性来。那些上过床后就对女人失去兴趣的男人，归根结底是只爱自己的，他们无法真正爱上女人。

撇去这少部分男人不谈，我们来谈谈大部分“做过更爱”的男人，为什么会更爱？因为他们通过这第一次做爱，看出了女人身上一些他们需要的好品质。

其实，比起实际性爱内容，男人更在意的是做爱以后，你都做了些什么。

总结起来就一句话，就是是否有女人味（相当一部分男人还是希望自己很男人，女人很女人）。在他们看来，女人的本能就是喜欢做

家务，至少她们对自己身为女性乐在其中。

比如，进屋以后上床之前，会不会把房间里男人随手乱扔的衣服顺手叠叠好（注意，是顺手，不是要你摆开一副让他注意到你在叠衣服的架势，最好是在不经意之间，甚至当时他都没怎么注意到，第二天你走后才发现这个变化，才是上层境界）；早晨女人打算离开时，是不是都没惊醒他就轻手轻脚消失？而且还把那天晚上家里来不及处理掉的垃圾顺便带走扔了？

你是不是会很诧异，怎么，就这么点小事？其实，男人选择老婆，往往就是被那样一些小细节打动。有个男人告诉我，他曾经交过一个女朋友，那女孩每次跟他和他的朋友们一起吃饭时就很贤淑，比如帮大家倒茶倒酒、分汤水等等，但他说，这些并不能说明她会是个贤妻良母，他们第一次上床后他就本能感到，对方不会是个特别关心人的人。什么细节呢？做完爱以后，女孩用脚踢了踢他，用很娇嗲的声音命令他去倒杯温水给她喝。

第一次上床对女人选择夫婿来说，其实同样很实用。

有很多真相，是男人穿着衣服仪表堂堂时你根本看不见的。比方说，表面很绅士但骨子里很任性只爱自己的，他们做爱时也只会考虑自己；平时有个领导身份看起来挺男人但却是受虐体质的，做爱时也会表现出他的性癖好。而且这些表现是他们意识里根本不会想到去遮掩的，由此，你自然可以看出他的本性。两人本性是否真正契合，不睡一睡是不会真正了解的。

42、不穿内衣

还记得莎朗·斯通吗，以及她那部上世纪九十年代初的作品《本能》（她饰演一个女作家，心理变态，总是在和男人纵情后用冰铲把他们杀死）？

如果你看过，也许对那样一个场景印象深刻：不穿内裤的她，坐在审讯室里，微微地张开双腿，让正在问讯的警官惊鸿一瞥，顿时忘记了自己在执行任务。

所以，为何不试一次，不穿内衣，直接穿上裙子？你可以色诱你心爱的那一位，也可以，只是让你对自己动心。也许你会发现，很放松，很舒服，再没有被束缚的难受感了……不过，有些注意事项还是需要提醒——

除非你剃去不雅的黑色，否则建议穿上深色的裙子；

出门前，看一看天气预报，当天风力是几级，会不会下雨（裙子一湿，可就完全“真相大白”了）。而如果是大风天，相信我，按住裙子走路，只会让你很紧张（毕竟不是每个女人都有时刻做梦露的准备）；

如果你不是那么有自信驾驭你的漂亮高跟鞋，不要穿它们，万一摔上一跤，可就非常不雅了；

上下楼梯不要和大家一起争先恐后，尽量落单。楼下有人上来时，要礼让对方先上，免得对方无意向上一看结果春光外泄（如果你想学麦当娜读书时，“常不穿内裤，耸立在人墙的顶层，来制造男孩子们哄堂大乱”，当然也没什么不可以）；

要注意卫生，地铁上的位置，尽量不要去坐，每次在办公椅上坐下的时候，都要小心收拢裙子，回家以后要记得洗澡；

当然了，要完全避开经期前后；

如果觉得分泌物有点脏，可以使用内置卫生棉条；

不要学那些明星，穿丝袜不穿内衣，一是因为穿丝袜会使得没穿内衣的快感大打折扣，二是化纤产品对敏感区域不好，容易细菌感染；

就算感觉很自由，不要经常不穿内衣，容易下垂（有实验显示，某些女性若一年内一直不穿内衣，会下垂一厘米左右）。刚自然生产完的女性除外，医生建议她们数周内不要穿内裤，以使阴道回复正常干燥状态。

43、视觉制胜

男人的“兽”性比女人的大，算是共识，但这不等于说，男人无论碰到什么样的女人，都想出轨。男人从看到女人的第一眼开始，就下意识地进行品头论足，可爱型还是熟女型，脸怎样身材怎样，瞬间分析出个大致结论，要是符合自己的审美标准，立刻就会萌生出想做的愿望，所以可以这么讲，只要这个男人的标准不是特别曲高和寡，男人一年里心灵不知要出上多少次轨。

当然，心灵出轨不等于实际就会/能出轨，很多男人告诉我，这种自己能完成的想象（比如想象出对方的裸体）其乐无穷。但是否真会走到身体出轨这一步，就是“兽”性与理性之战了。是否背叛身边人，是否背叛身边的爱情和信任，其实只决定于理性与想象的一念之间。而这种理性，其实是由多种因素造成的，女人也不能自以为是地认为这是男人对自己爱的证明；所以也不用自暴自弃地认为男人出轨是因为讨厌自己。

但是能不能彻底废了男人的这种性想象力呢？显然也是不能的，没有性想象力的男人基本上也是没有性欲的。

会让男人受到性刺激导致性兴奋的直接“祸因”大半是眼睛。那么多色情网站颜色电影屡禁不绝的原因也是因为男人们爱看。男人爱窥私，不信去问问你周围的男人们，他们是喜欢女人裙子下面什么都不穿还是更希望有条花花内裤“昭然若揭”等他们亲自动手？

所以，怎么从视觉上让男人对自己难舍难分？

男人一般都喜欢看女人“到”的过程，尤其对很多还爱着妻子的丈夫来说，看妻子像掉进漩涡里一样陷身于快感，会倍加兴奋，对这次

性爱的打分也会很高。相信我，很多男人第一次看到女人完全失神的高潮状态时，都会非常震惊，还会羡慕女人呢。但事实上，真能让男人看到这一幕的女人，其实是为数甚少的。除非你对自己演技有信心，否则，还是顺其自然为好。

但比如说，在前戏阶段就诱惑男人进攻，使自己处在一个防守的位置，就很能挑起男人视觉兴奋。这和男权女权没关系，我们就从自然生物界来看，或是借鉴传统的阴阳理论，都能明白，男进女退，其实只会诱“敌”深入。

深入，一般都是在卧室，所以卧室的视觉氛围也需要注意。去过一些有了孩子的女友家里，发现家里到处灯光明晃晃，所以只要把卧室里摆放的灯具换个位置，让对方对自己的视觉印象改观即可。但切忌把灯挪得离床太远，因为这样一来映在女人脸上的灯光会很暗淡，会显出疲态来。比较合适的是在比脸稍高，手能够得到的位置。这个角度可以使光线从脸照到胸，明暗有变化，会使女人别有风味。

接下来是内衣，这是最容易使男人兴奋的，上次写过篇“内裤态度”，很多女友嫌麻烦（其实能一下激发丈夫性欲的，往往就是内裤），那么最低限度，不要穿松垮垮的，简单可以，但要能体现出身体曲线来。个人建议，最起码，胸罩内裤得成一套，这会让男人感觉你还“精致”。

44、肌肤相亲，爱欲和性欲比翼齐飞

曾经，一个拥抱都会让你心跳加快，单单接吻都会让你忍不住想要，但可惜，十年一过，你却觉得和他做爱有点无聊，于是，两人亲热的次数越来越少……如果你正符合这种情况，放心，和你类似的妻子，超过3成以上。习惯成自然，这真是性爱生活一大悲剧，但若试试肌肤相亲，爱欲和性欲定能比翼齐飞。

爱意按摩massage

大部分男人下班回家时的表情都是一副心力交瘁样，这时让他坐下，在他肩上咚咚敲几下，替他揉揉腿肚子，算是最简单的慰问方式。

按摩的本质就是促进血液流畅，提高身体新陈代谢、排出废物的机能，给肌肉解解乏。所以，夫妻按摩的第一大功效就是让对方放松下来，如果能互相为对方按摩，也是对对方身体的一次爱心阅读。但是，爱意按摩要挑战的不是解乏（否则要那些专业盲人按摩师干嘛），而是情欲的挑逗。所以，开上适宜空调，两人都洗洗，然后，卧室内衣相见。

第一步：让对方坐在床上，自己跪在他背后，用食指和中指按摩他的眼窝以及眉骨上方。然后用两手轻轻包住他的两颊，不时轻吻他的脖颈。

第二步：让他躺下，轻揉他的手肘、手掌、膝盖、脚掌。当然了，手指脚趾要从根部开始，满怀爱意，慢慢旋转着到指（趾）尖。尤其要注意的是脚趾，因为脚趾很敏感（远比手指容易兴奋），但很多女同胞不习惯用手去碰那里。其实参照一下那些外国情色电影好

了，看看他（她）们是怎样把对方的脚趾含进嘴里挑逗的！所以，用手按摩，已经算是降低要求啦，其实可以试试将他的手指含进嘴里。另外，用手旋转他脚趾时，眼睛凝视着他，效果加倍。

第三步：从小腿肚，一直按摩上升到大腿内侧（这对促进淋巴循环很有好处）。最后用手指从腰部一直缓缓划到脚腕这里，可以来回划动。

切忌：一边按摩一边跟他唠嗑，东家长西家短的，哪怕你的笑脸再温柔，对方的性欲也会熄灭。

提醒：

既然是要挑情，卧室的视觉氛围当然需要注意。去过一些有了孩子的女友家里，发现家里到处灯光明晃晃，要记得把卧室里摆放的灯具换个位置，让对方对自己的视觉印象改观。不要把灯挪得离床太远，因为这样一来映在女人脸上的灯光会很暗淡，会显出疲态来。比较合适的是在比脸稍高，手能够得到的位置。这个角度可以使光线从脸照到胸，明暗有变化，会使女人别有风味。

双人瑜伽

美好的性生活能让女人变得更美，但想把爱做到美好境界，首先要对自己的身体深入了解。懒惰或者不自觉培养，是没法拥有美好身体的。双人瑜伽就是采取瑜伽的体位，提高关键部位的收缩性，帮助两人都能达到高潮。它的本质可不仅是享受性本身，同时也是调整身心美好平衡，加深两人感情。它是在有五千多年历史的哈达瑜伽基础上发展起来的，除了瑜伽体位外，还可以配合手掌按摩抚摸，让彼此都能从日间压抑中解放出来，按摩+体位，会让你有一种自己在开花的感觉。

1、阴阳起始：

动作非常简单，男性盘腿而坐，女性骑跨在他的腿上，呈女上位，且两人面对面。如男性感到费力，可将一个靠垫放在女性臀下。性爱过程中，动作要柔缓，抽插频率要慢（一般20秒钟1次）；同时，女性的嘴要贴近爱人的右耳，男性也要凑近女性左耳，两人应缓慢呼吸。在这样轻松、愉快的情况下，射精欲望较容易被控制住。如果感到勃起有所消退，男性可稍作抽动，或女性臀部稍加扭动。

优点——

这种姿势可以带来最大限度的愉悦感，给女性充分的主导权，可以提升男性的热情。此外，女性控制性爱节奏，较容易找到兴奋点、达到高潮。由于相拥而坐、四目相对，感情交流会更直接。

2、一侧开屏：

女性先侧躺，再以一侧手肘支撑起上半身或头部，一条腿贴着床伸直，另一条腿则笔直抬起使两腿大开。男性跨于女性贴着床面的大腿上，进入女性身体。并抱住女性抬起的大腿，或使女性大腿枕于男性肩膀上。男方可依两人所需、调整女性大腿打开的角度。

优点——

这个姿势能帮助女性增强卵巢功能，注意：提左腿能改善便秘，提右腿能改善拉肚子现象；男性则能增强腰臀功能，尤其对膀胱疾病有所改善。

3、旋转木马：

男性以枕头支撑头部后平躺，双腿打开并伸直。女性先坐在男性腰侧，双腿跨过男性腹部，以双手支撑起身体，使臀部摆荡在男性腹部或大腿之上，两人身体呈十字形交叉。女性将腿稍微打开，使男性进入女性身体，然后做回旋动作。

优点——

这个姿势可帮助女性改善膀胱，可健美小腿，减少妊娠纹；男性强化脾胃，增长意志力。

4、缠绵沙发

男性坐在沙发或舒适椅子上。女性面对男方跨坐其上，双腿打开，膝盖弯曲并贴在男方胸前，上半身往后倾，使双手触及地面来支撑身体重量。男性进入女性身体后，女性以双腿一开一阖的动作并辅以收缩扩约肌来达到高潮。

优点——

女性强化大肠、子宫、卵巢，增强膝盖和足踝；男性强化膀、大肠功能，增强颈部和腰部。

5、性感鱼式

女性先以臀部靠近床沿躺下，双腿靠拢伸直举起，将双手置于臀部下方以抬高骨盆，或可抓住床沿。男性站立于女性抬起的双腿前，接着进入女性身体。男性可以抓住女性足部以增加深入时的稳定性。

优点——

这个姿势可帮助女性强化子宫和小肠；男性强化大肠和膝盖。

6、面面相爱

女性先面朝上平躺，屈膝使足部尽量贴近大腿，双手放在头上。男性面对她趴下，双腿伸直，用双手抓住她的肩膀或腰侧。男性可以深入浅出，也可以上下左右或画弧来变换进入时的刺激点。

优点——

这个姿势可使女性改善乳房和腋下肿痛，并可安定情绪；男性能强化腰和足踝，对心脏有益，且有心神安宁的功效。

7、热情战士

男性盘腿坐下，并以双手置于身后作为支撑。女性面对男性跨跪，双手抓住男性肩膀，缓缓让男性进入女性身体。由女性控制进入深浅、动作的快慢，当然，女性愈往下坐，则两人结合愈紧密。

优点——

这个姿势可以帮助女性强化膀胱、子宫、卵巢，健美腰部和颈部；男性强化膀胱，增强肩膀和背部。

8、起伏山式

男性双腿弯曲打开坐下，并以双手置于身后作为支撑。女性面对男方坐下，双手亦置于身后作为支撑，双腿打开分别挂在男性肩膀上。让男性进入女性身体，并作更贴近的尝试。

优点——

这个姿势能帮助女性强化子宫、大肠，美化颈项、头发和眼睛；男性强化心脏和小肠，心思会更为细腻。

提醒：

对女人来说，这样每天练习“瑜伽”或许有点辛苦，可以采取一个最简单的姿势，就是趴在床上，上半身往后仰，这样可以收紧小腹，还可以提臀，同时打开骨盆，恒久练习，你的身体会对性很有感觉；

双修瑜伽对环境有所要求，希望是在没有噪音、灯光昏暗的地方进行，这样更容易出气氛；

个人建议最好是将床垫被褥等铺在地板上双修，因为动静不小，床的噪音指数不低，这样会影响情绪；

最好是和大自然保持和谐统一步调，比如满月的日子是最完美的，体位最好保持头朝南脚朝北的位置。

也许有读者会说，这不就是些不同的姿势吗？对，这就是我们提倡的双人瑜伽的秘密。在印度神话中，爱神是坐于象上，手开弓弦，弓上搭着五支箭的，我们当然不支持脚踩五船，但在做爱过程中，试着多变换一些姿势！因为，一“箭”有一“箭”的快乐:)

第二个秘密是平等，这对很多只想着征服女人的男人而言也许有点难度，所以，让我们先从拥抱开始做起，然后，变换一些男上位的姿势，在变换姿势的过程里接吻，在做爱时轻捏轻抓轻咬对方，休息一会儿，爱抚对方器官，来回移动与压迫但不进入，可以试着用不同声音叫床（但不要太夸张太搞笑，男人会为此失去自信），然后，女人试着像男人一样上位……

性爱的基本定义是感觉器官与其目的物的有效结合，所以在修习双人瑜伽前，抚摸、刺激是必不可少的，拉上他和他一起学习、体会、尝试吧，如何打开听觉、触觉、视觉、嗅觉和味觉的享受之门。

其实现在的女人不知比过去省多少心，在古代，在三妻四妾的环境里，女人要取悦丈夫得做很多“前戏”： 插花、化妆、作诗、女红、舞蹈、音乐、魔法、巫术、赌博、喝点小酒谈论艺术和诗歌，但仍然有大堆怨妇，结论就是：性爱伴侣间的心灵和谐和性爱技巧具有同样的重要性。

而心灵和谐，只需三句话：用嘴唇去吻，用眼睛去凝视，用心去爱。

十三分钟高潮

通常，性爱持续时间
为3至13分钟。

45、野百合就爱春天

据说裸体是作为一种散热的手段进化形成的。随着外界气温的逐渐升高，比如现在这样一个春夏之交的季节，人体皮肤、肌肉血管的舒张由弱转强、血液循环加快、大脑皮层兴奋性增高，这些都是为了及时散发体热。性交显然能胜任这一需要。

中国人自古以来，即对春夏之交这一时段有特别的尊重。这种尊重用艺术的形式表现出来就是云雷纹。其时雷雨常作，物事活跃，哺乳动物纵情媾和，“空气里充满了精子的味道”，人们以很细很细的回形纹路来象征自然界丰富绵延的繁殖力。

按照现代科学的解释，雷是阴电、阳电相撞击而产生的，阴阳调和，于是天地交泰，人们在这个季节实在应该像天降大雨般放任情欲。如果遏止，就像人们对待暴涨的长江水那样，将会怎样呢？浮躁。浮躁不通过性欲发泄就很有可能以政治面貌出现，上述两点正是所谓激情的两大要素。

性交场所不一而足，但最适合春夏之交的莫过于野合。因为田野里泥土的腥味就是一种交配的气息。口干舌燥之际，可采撷地里新鲜蔬果。良好的光照条件又利于骨骼钙化。这显然是对大地之母最切实的关怀。假使是在森林里，放眼四处，鲜花与绿叶生机盎然，很容易促发女性兴奋，在树木和草丛中奔来跑去，这样的动感形象反过来也会促使男性生出狩猎情绪。明代的情色画师就常常将他的人物安置在一棵落英缤纷的桃花树下，女子宽衣解带，男子在丫鬟帮忙之下实现高难度体操动作。

写到此处，有一男性网友提供线索，说是在湘西凤凰城东侧有一处地，由沱江冲击而成。“旁边有农民在拔红萝卜。空气清澈，有些许高原的通透。小河汪汪。那里适合出游的人野合！”

不过女性朋友切记：

做好对紫外线的防护。全身涂满SPF为30的防晒用品；也可戴上墨镜及遮阳帽（一个富于挑逗的女特务形象，六十年代末的男性对此有着又痒又烦又恨又爱的心情）。

野合之地，细菌难免，因此务必多喝水。排泄次数增多，细菌会随尿液一起排泄到体外。最好在合好后立即排尿。

虽然多晒太阳能够预防乳腺癌，但它也能增加受孕几率（通过对657名正在怀孕的女性调查发现，她们中的绝大部分是在日照时间较长的月份中受孕的）。所以请一定做足避孕措施。

最后给大家布置一道回家作业：

尝一尝对方的体液，并把结果和其他季节的相比较。

也许爱人的体液在这个季节，就像新鲜水果一样甘甜并且，带着懒洋洋的暖意。

46、连男人的高潮都成了问题

早前印第安纳大学哲学家Lloyd在她的著作《The Case of the Female Orgasm》中严格区分了性兴奋与性高潮的不同。她的观点是，从进化角度看，性兴奋很重要，因为它让女人想有性生活，因此人类才能繁衍；而女人的性高潮只是一个bonus，相当于男人的乳头，是响应男人性高潮的意外附加物。

这边群众还在讨论，女人是否有可能、是否应该把这“美丽的意外”伪装成天经地义，那边的正主儿，“男人的性高潮”却“嘟嘟”响起了警报。美国加利福尼亚性学专家布莱恩·亚历山大近日写了一篇报道，登在美国MSNBC网站上，他告诉人们，男人越来越无法次次都到性高潮了。“不可避免感”（男人射精时的感受）不可避免地销声匿迹了。

提问：男人是不是到了性高潮就会射精？

答案：否。射精和性高潮就像体温上升和发烧一样，后者可能有很多症状，但通常两者会同时发生。它们是男人体内两种完全不同的开关。比如很多男人四十岁以后射出精液数量开始减少，有些人到最后根本不射精，可性高潮照样发生（就像女人更年期后不能再排卵，可不妨碍过性生活一样）；有些男人能自我控制到达性高潮的时间，在最高潮之前享受好几次小高潮（小高潮与大高潮的惟一区别是后者伴随强有力的射精），但不管他们一次性爱过程能经历多少回高潮，他只能射那么一次。

问题是，这个正确科普知识始终没能得到普及，倘若一个男人进进出出忙活半天却不留点什么下来（哪怕它只是被装进一个小橡胶口

袋里），女人肯定失望透顶，她会立刻联想到自身魅力下降、性技巧不足、乃至直接性器官松弛等一系列严重伤害自尊的问题，这将导致她们：一、委婉狐疑，你是不是不爱我了（你是不是外面有人了）？二、偷偷做阴道紧缩手术（据说私处整容现已跃升为整容人气榜NO.1）。

虽然考察生理器官状态后发现，射精时女性的各种反应并不比其它时期更强烈，但这属于心病范畴，心病是没道理可讲的，这点男人们也很清楚。他们通过想象或直接刺激毫无困难地勃起了，他们可以维持很久时间而不疲软，他们愿意伪装出大声喊叫、猛烈的身体运动，可惜射精是一种具象，玩不得半点虚假，男人们开始感到了某种恐慌。他们开始后悔，后悔自己一心挑战控制力，结果物极必反，延迟成了“绝精”；后悔自己过多沉迷于自慰的强硬刺激；不幸得了高血压、神经衰弱的男人们，只能怪罪那些破坏大脑复合胺正常循环从而导致无法正常射精的该死药物。

如果你是女人，还爱你的另一半，也许应该更宽容面对这一疾病（它同样属于男性性功能障碍症，是“早泄”的反义词）。想想看，有什么东西可以不停被使用下去却没有任何退步？男人们的亲密小弟弟，同样会变得日益缓慢而迟钝。当然，皱纹也许不会出现。

47、时间就是高潮

英人为颠覆人们对其传统保守普遍印象，没少费时费力。先是男性英国公民们集体屏牢，把性生活过程撑出7分36秒的平均好成绩，在法国和意大利集体弃权情况下，战胜美国、西班牙、荷兰、土耳其，荣登宝座。接下来又是多条性新闻一哄而上，名流、真人秀外加一座塞拉利昂前大使馆改建妓院，于是世人皆知，性对英人而言，重要性等同吃饭。最后是升华阶段，对一切讲求根据的西人而言，科学就是硬道理。于是赶在今年情人节前夕，一条“性爱最佳时间方程式”新鲜出炉——

(AL÷T＋10)×AG÷SF×G＝总数÷60＝ST

AL：一周饮酒量

T：自己喜好性爱时间（早上＝1.5；晚上＝2）

AG：年龄

SF：一周性行为次数（如您周做爱次数小于1，请跳过此步）

G：性别（女性＝1.5；男性＝2）

最后以早上6点为起点，加上或减去算出的数值。例：得分11.75，则ST为下午5时45分。

ST：SexistTime属于您的性爱最佳时间

根据炮制此等复杂公式的卡的夫大学（Cardiff University）心理健康专家声称，误差只有15分钟（是否要计算时差？疑惑中……）。

这卡的夫当然不可与那“克莱登”同日而语，身为英国著名传统大学之一，爱情固然无法量化，精确欲火旺盛时间倒也不在话下。不过

此公式一出，传统观点顿时哗然。中国还好，向来和事佬，只提“电闪雷鸣之时”、“刚刚进食之后”不适宜房事；西方医学鼻祖特尔·比桑庭则很肯定地认为，最佳做爱时间是“晚饭后两小时，准备入睡时”（显然那时尚无“夜生活”一词，人们日落而息，再无其他有趣项目）；还有一位意大利学者则著述：“最佳做爱时间是在一顿粗茶淡饭之后，不饿不饱也不困的时候，最好是在早晨”。

对照上述观点，我更认同复杂劳动力成果。它因人而异，并且众多参数十分与时俱进。问题是：

最佳性爱时间更替是否会为体内生物钟带来类似时差不适？（需更多临床数据加以确证）

饮酒量指标需进一步量化（如酒精度、盎司）

鉴于体制、人种、文化、习惯等不同可能影响ST准确度，建议在此基础上细化，争取尽快推出符合各国国情，尤其是符合中国国情的具有中国特色的方程式（如能在中国情人节，“七夕”前推出将更代表中国广大人民利益）

八小时工作制中是否可包含性爱时间？（欲望滞留将导致心情烦躁，效率事倍功半）

我们是否可即时更换我们的性伴侣？（相信时间伴侣配对服务网站将应运而生）

如性伴侣时间吻合，ST使双方性能力发挥到极致，伟哥及相应女性催情药品是否不再需要？即，ST PK伟哥，胜者为谁？

最后，出于个人一己之私欲，强烈建议富有创新精神SWATCH授我等数学白痴“以鱼”，开发符合上述公式之度量衡，简化步骤，使吾亦能掌握自己高潮时间。

48、痛爱

“怎么说呢，那类似一种将我这具肉体从中间一撕两半的野蛮的痛感。然而，尽管痛不可耐，却又快活得令人眩晕。快感与痛感合为一体。明白吗？那是伴随着快感的痛感和伴随着痛感的快感，我不得不把二者作为一个东西吞下。在这样的痛感与快感之中，我的肉体更加迅猛地胀裂开来，对此我无能为力。

“于是我攀上了性快感的绝顶。

“等我意识恢复过来时，我又一次成了另一个人。”

——村上春树《奇鸟行状录》

首先自问三道题：

至今为止，你看过悲剧吗？

如果你看过并从表现痛苦的悲剧中得到快感，那就证明，你有追求痛感的潜质。

喜欢忧伤吗？（为挣更多稿费而在自己作品里反复渲染忧伤情调、倾诉自己多么受伤的小资作家，比如消费忧伤的几米同学除外）

如果你常常享受忧伤，证明你总在刺激你的痛感中枢，尽管你可能从未意识到这点。

必须爬山时，喜欢上山还是喜欢下山？

如果你更喜欢辛苦地往山上爬，心里充满对下山的预期，那么可以确认，你有明显的痛感倾向——在经受磨难时感到愉快，在一切顺遂时感到压抑。

得知我要写这一主题，籍贯为河南商城的同事告诉我，在他老家有句方言——“表示非常舒服的感觉，而它只可以是男性说，女性说了，会被人耻笑”——答案是“粗疼”。

神经生理学告诉我们，大脑的快感中枢与痛感中枢一衣带水。也就是说，痛感中枢的放电结果，会殃及相邻的快感中枢，阴差阳错带来快感（乐极生悲的典故是否同理，待考）。此外另有研究认为，人的身体在产生痛感（有时来自心理）时，大脑会分泌名叫胺多酚（endorphins）的化学物质。它是一种负责生产愉悦快感的酵素，用来抚慰当事人，好帮助他尽快度过生理折磨。追求痛感的医学原理就是逆向操作，即主动制造肉体疼痛催生胺多酚，最终目的是更深层的快感。

痛感的前戏是疼痛。疼痛分三六九等，最低等级是痒，所谓“轻微的疼”。言情小说里常有借“呵痒”催情的桥段：男方一手捉住女方，另一手便向软肋呵去，女方登时笑得喘不上气，连连求饶，诱使男方征服欲大盛。这是性唤起最简易的办法。

上之为各种痕迹，抓痕咬痕吻痕。据说咬痕是印度女性最好的装饰，她们在下嘴唇上留下咬痕，就像我们往眼睑扫上眼影一样。英文有一专有名词留给这一级别的疼痛，love bite，爱咬，它和掐捏挤戳一起，造成生理局部快感。

这一层面上的闺房乐趣继续升级，最常见的就是捆绑鞭打了。这种肉体痛苦能使人的注意力集中在自己的身体上，这种绷紧的注意可比我们比吃饭看报更能强烈地意识到生命的活力，所谓“我疼，故我在”。

不过，疼痛是现实的，建筑于现实之上的想象才是痛感。想象自己受到统治、受到羞辱，彻底的屈从，才能将疼痛从肉体上升到精

神，性爱也由此从本能升华为一种艺术活动，一种非同一般的、华丽的、严肃的活动。

很多人都知道培根有一句名言：“知识就是力量”，这是上半句，紧接着还有半句，“要借服从自然去征服自然。”最高层次的痛感同样能通过自己彻底的降服得到对方的爱和关注，从而掌握对方，控制对方，使对方不能摆脱自己的束缚（甘地把这一要点运用在政治上同样收效完美，最终征服了英国统治者）。

不过对于女性来说，耽于痛感的副作用有三点，提请注意：

1、会加重自恋倾向。

人在感知疼痛后的外在征候包括翻滚、扭曲、呻吟等。翻开艺术史，欣赏古代、尤以文艺复兴时期造型艺术的线条特征就能发现，物体之美美在形式，形式由线条（直线、曲线、波状线、蛇形线）组成。

因为感到疼痛而灵活生动地朝着其他方向婉转回避，恰似最美的蛇形线（几乎所有埃及、希腊或罗马的神像都刻着盘绕的蛇或其它类似的曲线象征），既能使对方一饱眼福，也能使自己对柔弱产生无穷想象。切记勿将自己裹在一袭“被污损的白衣”之下，这将强化你“体会到纯洁与楚楚可怜”。

2、忽视甚至无视专司性职的各生殖器官，使它们逐渐对“天生我材必有用”这句座右铭失去信心。

寻求与实现痛感的过程是一出需要大量直觉、想象力、创造性和双方良好合作的戏剧，它所需要的一系列场景，比如捆绑（“她的铁链从两腿间向后拉起，经过臀部绕在她的腰间”）、剃去毛发（“用蜡敷在毛发上，等蜡变硬时，在猛力揭掉蜡壳的同时把毛发带起拔除”）、穿刺（“一片阴唇上被打了一个很圆的洞，就在阴唇中部偏下一些的地

方，刚好可以把铁环放进去”）、鞭打（“由于腰部被捆得极紧，她的身子稍稍倾斜，臀部显得更加凸出。从那一刻起，鞭鞭正中目标，除了有几鞭有意落在其它部位”）、制服展示（“紧身衣的前部几乎盖到耻骨，但阴部本身和臀部都是裸露的”）……本身已经制造出强烈的、也许之前从未体验到的快感。如果它的快感程度高于生殖器官所能带来的，生殖器官将不得不放弃对性快感的传统独裁。

3、也许你已经是一位经济独立的女性，但很有可能，你得再多打一份工，以承担各种道具的高额费用。

如果你的痛感体验带有恋物性质，发现手、嘴、生殖器不再够用，需要更多设备如鞭子、手铐、锁链、绳索或各种专门服装来制造仪式性残酷气氛时，你需要上网购买。喜新厌旧的本能在这里依然难以逾越，为了增加新鲜感，这些设备还得不时变更。

从Kathy Andrew女士的成功史我们就能看出，这一行多么有利可图。这位专门从事女同性恋和虐恋者服饰制售业的英国女士，从八十年代中期至今制售皮革紧身衣、皮革乳罩、各式皮带吊带等，生意兴旺，每年产销量都要翻上一番。

如果你对以上副作用心知肚明却仍对痛感充满好奇，那么，建议你在开始之前买一本情色小说。减轻疼痛的一个重要办法就是分散注意力。研究表明，看情色小说的人对疼痛有更强耐受力。可大声朗读。

如果你惊讶地发现，在对方已露出极度兴奋表情后你仍然没有感觉到疼痛，请立即求诊，麻风病、糖尿病、神经紊乱、脊髓受伤……也许你已不幸患上其中一种。

49、日子过昏头，哪天才是高潮日？

“让我们一起到吧。”说这话时男人往往显得性质勃勃，自以为已经充分委曲求全拖延个人快感，女方一准剑拔弩张，只等自己一声令下，双双直奔高潮之巅。

当然，女人们很愿意尊重男人追求的理想境界，可惜，自打她们知道古罗马诗人奥维德说过这样一句名言（“如果自然在最后一刻拒绝给你感觉，你也要喊出声来，努力装出你的高潮也来了……用你的动作、你的呻吟、你的叹息去证明，用眨动的眼睛去肯定，尽力让对方相信，他给了你无穷的欢乐”）之后，她们无一例外地，出于无比宽容善意的动机，学会了伪装（不过据说近来有35%的男人，受工作压力、性能力、做爱理念等诸多问题影响，迅速掌握了用大声喊叫伪装高潮的方式）。

本来皇帝穿上了新装皆大欢喜，偏偏有不肯善解人意的英国小孩手捧数据跳了出来，声称每个人（无论男女）一出生就拥有了只属于自己的性周期。跟情绪涨落周期、女性月经周期一样，这种生物节律会有规律地延续一生。男性通常以15天为一个循环周期，女性则以27天为一个循环周期（每个周期的最后一天为性高潮日，周期中间一天为性低潮日）。

照这个数据推算，一对长期固定性伴的性高潮日135天才会重合一次，也就是说，理论上，一年内只有两三天，男人女人可能同步攀上颠峰。

小孩嚷嚷完就跑了，问题接踵而来，就这个“性周期”问题，怎样才能知己知彼？

可以让男人们做做看女性经前综合症问答表，连续做上十五天（当然，得把“乳房触痛”这条去掉），你会发现，他们同样会感到身体能量的变化；激动或是心平气和；产生积极或消极心态；背痛；睡眠好；头疼；轻盈……总之，完全可以画出一张波动表。当然，也可以每天检验精液贮藏量，精盈则溢的那天，理论上应该算性高潮日。

女性则复杂得多。性激素水平及其周期规律变化，以及难以量化的性心理因素都会产生不稳定波动。

建议在一节空关地铁车厢里，在其中一把椅子上滴数滴麝香液，记录女性选中该椅子的准确度和所费时间，用最短时间选中那把有气味椅子坐下那天，理论上应是女性性高潮日，因为只有在那天，女人的嗅觉会处于高度敏感状态（尤其是对麝香的敏感性）。

亦可设置模拟危险装置，比如火灾，在做爱过程接近尾声时启动，如果女方熟视无睹，仍松弛在床如软玉湿泥，表明她达到了性高潮，否则，如果她只是假装，她将立刻感到恐惧焦虑喝令你停止。

不过最简单的办法也许是尊重自己的直觉。如果某天起床，发现你连脚指头都熟悉的枕边人突然显得魅力十足，让你忍不住想要他/她，也许这天就是你们的性高潮日。

50、G点套

某日，某橡胶集团在某宾馆召开了一次新闻发布会，该集团副总宣布，该公司已经研制成功全球首个可大批量、工业化生产的专利女用安全套产品——G点套。“G点套针对女性生理特点设计，能帮助女性提早达到性高潮。临床使用的135名女子中，有9成人达到高潮。”这条新闻很快见报，开篇第一句话气势雄伟：“一百年来安全套只为男性服务的历史被打破了。”性学专家也忙着站出来发言，说是真正体现了男女平等。

其实安全套在防止性病、避孕方面，可以说，更多站在了女性角度。倒是大部分男性不爱穿上雨衣进进出出。至于这款能在安全套行业中起到“革命性颠覆效果”的G点套，无非顶部加了一些小颗粒而已，我想工作原理大致类似A小说中常见的“入珠”效果，性用品保健商店里类似产品比比皆是，或能自动旋转，或是一溜密密麻麻小珠，此起彼伏。

G点不易找，就算找到尿道海绵体下方了，因为位置并非正中缘故，碰上总得碰运气。我倒是建议某集团在G点套颗粒基础上，前端另加一段硬质富弹性长弯型设计（可参考KISSES巧克力广告）；倘若微电子技术突飞猛进了，还可在套套根部安装微型振动按摩仪，这样一来还能兼顾阴蒂，可谓一套双欢，两类高潮女性皆能心花怒放。

据说新产品的135例临床试验中失败的那一成，7例是孕妇、4例是闭经女性。专家声称，G点套只对“生过孩子且闭经”、“性工作者”没有显著效果。不知这位专家如何定义“性工作者”？如果是根据性

交频率、性交强度而言，那年轻气盛夜夜贪欢是否就无效？女人三十如狼四十如虎，针对这类女性是不是也不起作用了呢？

相对这种雷声大雨点小的G套，我倒更为青睐另一种智能型辨色安全套。据说这种避孕套外层再加了一层显示涂料。如果使用者（不论男女）患有那些常见性病的话，显示涂料就会因此而变色。不知是否会因为不同性病显示出不同颜色来，但光这一想法，已经非常值得宣传推广。

51、物极必反

有位女友，每次和新任男友共度第一夜时，总会出现一些状况，有时甚至不欢而散。她问我，两个人都很有感觉，挨过白天约会的那些步骤后，总算到了上床时分，为什么那么热切想搞，却总是不顺？听她细细道来，让我发现了一个小问题：

平时她只要求自己内衣保持干净、穿着贴身舒适，但每次她有预感会和对方过夜之前，总会精心挑选平时不太穿的内衣穿上。在她看来，第一夜的内衣就像第一印象一样重要。而且她还会根据对象性格的不同选择不同类型的内衣。可惜完美的准备常常无法得到完美的性爱。

在我看来，她把内衣看得太重要了（居然经常为了第一次做爱的对象选购新内衣），那么在乎自己细节的人，一般很难放松下来，因为对对方的细节也会一览无余，如果对方内衣不幸还破了个小洞，恐怕会觉得是不够重视自己、委屈了自己的明证，失望溢于言表。假使对方粗枝大叶，也不好好仔细欣赏一番特意为他准备的漂亮布料就直奔主题而去，正像旁观猪八戒囫囵吞人参果一样，不满油然而生，这种心境，怎么可能心无旁骛好好做爱？即使双方都有备而来，那样气氛又会有一点点“紧”，有点像举行某种仪式，弓拉得太满，真射出去了，也不过如此，只会意兴阑珊。

越想被爱，越会失去，正所谓物极必反。

由此想开去，我觉得女人习惯在做爱前洗澡，也有点仪式化，有煞风景之嫌。

女人年轻、还没有太多性经验的时候，在和男友做爱前，一般都会很介意自己身上的体味，其实大部分女人本身清洁工作做得已经够好，比如出门约会前已经洗过澡了，在他向自己靠过来想要进一步抚摸时却迅速躲开去，然后直奔洗手间淋浴，假设你是那位欲火正旺的男性，你会不会想叹气？

因为太在意，反而无视当时气氛，无视对方心情，有点得不偿失。其实，水到渠成就好。当然，如果你很害怕会得膀胱炎、阴道炎之类的妇科病，也可以在做爱前后都洗澡，但如果还处在小心翼翼怕失去对方阶段，不妨拖上他一起洗，既可前戏一番，又可把对方一同清洁了。

关于洗澡这件事，我在自己朋友中间做了一个小调查，发现大家刚开始恋爱的时候，半数左右都会选择一起洗（也许是考虑到要营造气氛），可是恋爱期超过一年以上的情侣或者结了婚的夫妇，几乎都会按各自喜好来。

其实洗澡的顺序也好，诱惑对方的方式也好，肯定会因人而异，但是一开始的时候，不要想着追求完美，只要两人心情默契，关系自然顺畅。

52、男人那瞬间

地球人都知道，男人事毕总会伴随“啊”一声，到底那一瞬间，男人有何快感？

就像男人没法体会女人的性快感一样，女人也没法理解，女人只知道，男人“啊”的同时射了精。

问了有限的几任前男友，答案居然是——“感觉一下子身上丢了什么”；“那一刻能很真切地感到自己活着”；“就是‘出来了’”。那么抽象，讲了就跟没讲一样。只好继续厚着脸追问，“就是忍啊忍，忍啊忍，忍了很久以后总算放出来的感觉。打个比方，便秘了很久，终于顺畅了，就是那种排出感，很爽的”；“男人从小受到的性教育就是，到达高潮的顶点是射精，把做爱比成马拉松或者登山比较合适，因为过程长了才刺激，射精就是终点，就是冲着那目标去的，跑啊跑，爬啊爬，终于到头了，特别满足。”“之前的过程都指望着最后那一下爆发，所以真的爆发时心情特别好，那以后人才能安静下来，睡得也特别好。要是很想射却怎么也射不出来，那个时候最痛苦。”

既然和运动差不多，为什么爱运动的男人不如爱做爱的男人多呢？

“运动的感觉也很爽，但和射精时那种快感还是没法相比的，做爱时情绪一直都会很高涨，就是为了最后那一刻。”

“如果最后那一瞬间她能抚摸我的乳头，或者轻轻吻我，总之就是肌肤相亲，那种感觉特别完美。”

“光听摩擦时发出的声音就很刺激，运动时哪会有？”

看来对男人来说，射精确实是痛快的高潮点，只要对方能让他射出来，对方是谁其实不那么重要（这也是男人买春的缘故之一吧）。那么做爱和自己自慰，有没有差别？

“跟自己喜欢的人做，从内心来说反而觉得没有每次都射的必要，但不那样对方会有所怀疑，另外男人只要射了就完事，但考虑到对方的心情，会一直忍到对方感到很爽了才最后出去。”

“自慰纯粹就是为了放出，说得脏一点，就和小便差不多，虽然一样有快感，但是没有那种满足感。做爱时抱在一起那种感觉很好，我的皮肤不是很好，挺粗的，看到自己喜欢的女孩子赤着身子躺在我身边，还很温柔地抚摸我那一身粗皮，就觉得特感动特安慰。”

“做爱是给予和被给予的关系，都很幸福。”

看来男人的性快感，有大量的精神慰藉部分呢。可是不都说男人即使不爱对方，照样能做爱吗？

男人们的回答倒是很狡猾，“要是连喜欢都谈不上，那种做爱其实没多大乐趣。”

53、身体爱，更上层楼

男人对性的认识和其经验有关。

所谓经验，当然不是指他经历过的性伴人数，而是指爱。全身心爱过，并且对方同样全身心回报的，才算真正经验到性事本质。

有过这样的经验，但不太多（尚浅）的男人一般都会认为，性是有和谐不和谐之分的；还有一类男人，算是经验过一些性伴，但对性有固执认识，认为性就是用来满足自己欲望的，他们也会觉得，性是有默契不默契这一说的。这两种男人，骨子里对性并不上心，发现性事不够美满，便把责任归结于女方，认为是对方和自己不够匹配，因此他们的性技巧往往原地踏步，乏善可陈。

怎么判断？你和他的第一夜，试着亲自为他做次按摩，便知分晓。

如果他不习惯你的抚摸触碰，很抱歉，我想他的性技巧恐怕高明不到哪里去。

因为一场完满性事，不是简单的进入与被进入，而是肌肤相亲，这种厮磨的美好是需要打开全身心去体会的，这与双方尺寸是否匹配，时间是否够持久，并无关系。

以前看小说，看到那些老男人念旧，总喜欢选相熟烟花女共眠的桥段总是嗤之以鼻，认为是作者瞎写，同样花银子，干嘛不选新挂头牌？后来明白，男人上了年纪，也许才真正明白性的意义，新鲜**性**，往往比不上日久**性**来得舒服、自然。和对方溶为一体的那种归属感，和一个新人一夜之间，怕是很难达到的。

有女友曾向我抱怨，说明明很爱对方，待到终于上床，发现尺寸偏小，立时失望，对方亦果不出其所料，几分钟便完事。我却觉得，问题出在她身上。“那么小，肯定不行”，这么“逻辑地”一想，原先浪漫心情已经消失，对方如果不够自信，此时一察言观色，更不自信，不举都有可能。

而那些积累相当经验的男人，却会告诉你，性确实有合不合的区别，但这种“合不合”完全可以后天改变。只要有真爱，性都可以很“合”，这才是好性伴的答案。这个答案，对女人同样适用。

如果你想和他更加合拍，只需做到这一点：自己多主动一些。

还是女孩的时候，希望自己看起来单纯又可爱，所以总是一副被动接受的样子。但我们已经是熟女，应该可以当家作主。

首先要让自己爱上对方身体的全部（而不仅仅是一张脸或是上半身），温柔抚摸、亲吻。不论他或你个人有无经验，你要认识到，你们之间，还是新鲜的、陌生的，都是新手，所以完全没必要害羞；

试着自己主动说：我想要你；

不要每次都穿上棉毛衫裤钻进被窝，开足空调，穿上性感衣服，看他春心大动的表情；

给他来次充满爱心的精油按摩。男人很少不喜欢按摩的，其实身体被按摩时的快感和性有点类似。如果两人关系已日趋平淡、重复，互相做做按摩是可以重新激发出热情的。就算两人工作都很繁忙，一个月，至少保证一天，有大把时间用来前戏、拥抱、爱抚（至少前戏一小时后才进入正题）。

相信我，女人越主动，快乐也越多。

54、高潮反应症

关于高潮反应的经验，简直是百人百样。

最多症状是意识分离，灵魂与肉体刹那一分为二，前者飘出身体，俯视那被冲击的河床。我还好，只是简单地大脑一片空白，但有女友说是如置身茫茫白雾中，被那雾托着轻轻飘啊飘。这倒是让我联想起LSD这种药力颇强的迷幻剂来，催眠术或者是德国人舒尔茨炮制的自律神经训练法或许也能达到这样的效果。

有一天我跟一位医生朋友说起这事，并且告诉他，据说很多女性一生中的高潮体验屈指可数，他却告诉我，这种类似体验很好获得，据说有位加拿大神经外科医生Penfield，开创了一种用微电流刺激人裸露的脑部侧头叶的方法（大脑是没有痛觉感受器的，所以病人不会因为裸露的脑的表面受到轻微电刺激而感到不适），当然这种实验因为不够人道而被禁止了，但据说，那些实验者会因为电流的强弱、刺激的位置不同而产生出各种各样的体验来。比如会听到并没在播放的音乐声，或者看到一些奇异景象（比如河流、隧道、天使或者魔鬼、光、家附近的风景、父母或者偶像之类），但最常见的反应就是感觉自己的灵魂脱离了肉身。

做爱做到癫导致的身心分离，究竟是大脑反应还是真的有灵魂存在呢？还有女友跟我说，有点类似休克，看来身体最虚弱的时候，灵魂就可以像拔萝卜一样，轻轻被什么鸟一顶，就被顶出体外了。

我很渴望能有类似这样的体验，这样自己在嘿咻嘿咻的同时还能抽空跑一趟隔壁屋子，看看那家人家的做爱风格是怎样的。但如果这种体验成立，说明灵魂还是被我这颗大脑意志控制的。就像人做一春

梦（应该是另一种身心分离吧），大脑却会跑出来判断一样。如果大脑不能判断那是梦，人就分不清现实和梦境了。

也许大脑其实控制的是两个星球，一个就是我现在在用的现实星球，但另一个，可能是在很深的一个什么暗门后潜藏着，大脑在那里偷偷构筑起了一个世界。可是为什么外来物的几次冲击就很有可能把那门冲开呢？

唉，想那么多干什么？

都说做爱好比做体操，其实也是不错的心灵体操，一天只需做上十来分钟，就能彻底放松（速度还很快），整个身心奔和谐，和失眠说拜拜，这样就已经很不错了吧。如果有意外强烈刺激，我一定要睁大眼，看看隔壁床的位置。

55、美妙高潮，从心出发

2008年，某知名安全套生产厂家发布了《全球性福指数》调查报告，据报告的最新发现，目前在中国，每100人中只有区区24人几乎每次在性生活中都能达到高潮，这个数据远远低于全球平均数值。而中国女性的这一数字则更低——只有13%的女性能每次都抵达这种美妙的性爱体验……

众所周知，性高潮不仅能带来生理上的愉悦体验，还能帮助提升良好的个人感觉。在那些经常享受性爱高潮的人看来，他们同另一半的关系非常稳固，能够充分享受在性爱过程中与伴侣的亲密交流——那么，开启女性身心愉悦的“密钥”在哪里呢？

浪漫的烛光晚餐？温馨情调的卧室？哦不，调查显示——最能让女性如愿以偿地获得性高潮的关键，其实是已经被安排得井井有条的家务，听话的孩子也已经做完功课！

女士们或者有必要通过各种途径让你的丈夫知道，不要以为只要调好了暧昧迷离的灯光，播放着“闷骚的”爵士音乐和让空气中弥漫淡淡甜醉的香氛，就能让爱人感受到陶醉幸福；也不要因为准备了充满趣致的“双人泡泡浴”，就觉得你会如他所期望的一样，激情迭起，和他共赴“爱河”。

中外权威研究机构发现，让女性达到高潮的KEY WORDS，不是“持续时间”也不是“技巧”，甚至也并非“情调”和“爱意”，让人意想不到的，“身心放松”才是女人达到性高潮的关键词。所以一场美好的性高潮，应该是从心出发。

《素女经》中的Q&A

中国有本书叫《素女经》，据说是神指导人类繁殖的书，书中有这样一问一答：

“黄帝曰：阴阳交接，节度为之奈何？

“素女曰：……欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，定身定体，性必舒迟……”

翻译成白话文就是：

“黄帝问素女：男女之间正常的性交合，以什么标准作为法度呢？

“素女回答：……想知道男女之间性交合的规律吗？其中最关键的，还是在于调匀呼吸、安定心神和相互愉悦。只有做到了这三个方面，男女双方才会在精神上集中和统一起来，从而做到心向一处想，力向一处使。当然，要做到这一点，首先必须具备一定的物质生活条件，那就是房间里的温度适中，既不太冷也不太热，让人感觉到舒适；其次是男女双方既不能没有吃东西，肚子里感到饥饿，也不能吃得太饱。只有这样，男女双方才会在身体和心理上感到相对的安定和平静。在这种从容闲雅的气氛中，男女双方的意念才会逐渐集中在男女之间的性交合上来。”

看来心欲萌生，要想有美好的性体验——

首先要满足温饱等物质条件。

古话说“饱暖思淫欲”，其实非常有科学根据。现在几乎家家都有空调，恒温是很容易做到的，但是身边男人往往却会因为吃多了夜宵而肚腹滚圆，倒头呼呼大睡，实在煞女人性致。另外，如果房间灯光太亮、声音太吵、卧室里有宠物，也都会让女人分心，破坏对于大多数女人达到高潮来说至关重要的性注意力。搞清楚什么会让自己分心，在临睡前把它们统统安排妥当，你才有可能把注意力集中到自己的身体和美好的感受上来。

建议：可以拔掉电话线，拿掉那些无处不在碍手碍脚的文件、纸张、档案夹、书本等，最重要的是去除空间中所有让你觉得紧张或分神的事物。

基本条件具备后，就需要加一点催化剂了，那就是：

充满温情的床上睡前聊天。

经年相处，性爱不再会天天都有，但睡前闲聊、醒后交谈，却天天都可以发生。很多家庭的卧房里都放置一台正对大床的大电视，睡前一起看电视看碟成了生活习惯，但这种夫妻间缺乏语言交流的模式，却会影响到彼此感情并决定他们是否能获得高质量性爱。

其实临睡前，两人聊聊天是最有益身心的交流方式。早在2004年，美国金赛性研究所曾做过一项调查，发现不少美国夫妻在临睡前都喜欢回忆两人美好的过去，或展望未来，或说说情话。美国性学专家认为，这样做有助于增进夫妻间的感情，“还有什么能比聆听享受伴侣的甜言蜜语更幸福的事呢？”

中国的婚姻危机干预中心也曾做过相关调查，但得出的结论是，中国夫妻在临睡前最常聊的是孩子问题。怎么从有关孩子的话题过渡到性爱呢？

可以假装你们还是孩子，非常“好奇”地查看对方的身体和性器官；丈夫可以像个儿子似地躺在妻子怀里“任性、使坏和撒野”，拨弄吮吸妻子的乳头（丈夫嘴唇的温柔触摸能唤起妻子心中过去喂养孩子时的种种快乐回忆）；妻子可以像个女儿似地扑向丈夫的怀抱，撒娇使小性子，寻求“保护和安全”，这样可以使丈夫产生被需要的满足，激起保护欲和疼爱之情。

在彼此都充满爱意时，就需要辗转的深吻和非常欢悦热烈的拥抱抚摸：

“素女曰：……采其益精，取液于口。精气还化，填满髓脑……”

素女的心得是，在开始做爱前，得先相互亲吻和拥抱，相互吮吸对方口中的津液，这样能够让双方身体里的元精和血气活跃起来，直到整个大脑和神经系统都被活跃着的元精和血气充满。这样一来，男方自然就会有进行男女性交融的欲望和情绪。

可是也有女友向我抱怨，说是虽然很爱自己家“那位”，但往往会因为工作忙碌、压力大而无心做爱。有时超过一两个星期没有做爱，就会内疚：“今天不能再拖了。”但她越这么想，越兴奋不起来。

其实，长期处于紧张状态中的人，性欲降低很正常，因为紧张的情绪会对性反应产生消极的负面的影响。怎么能在睡前适当舒缓身心，令压抑已久的性欲重获新生呢？

最佳的方式莫过于温情而热烈的性爱按摩。

现代都市人，无论男女，只要常坐办公室，最易出现问题的地方是颈椎和脊椎，在聊聊天感情得到充分交流后（不要直接向对方提出你需要做爱），可以在抚摸几下后顺势上到对方背后肩颈部，用力揉捏后颈、肩窝，这会放松对方的紧张情绪。然后亲吻对方，下到足部后按摩对方足底、小腿直至大腿内侧。而这个位置最合适用来暗示性爱即将开始……

适度的穴道按摩本来就可以舒筋活骨，有益身体新陈代谢。用手一边爱抚按摩对方身体，一边称赞对方，很容易就使人兴奋起来。

不过，如果你的另一半非常偷懒，那你只能靠自己充分放松了。听听音乐、泡个热水澡、读读书或做任何能让你放松的事情，总之，直到你觉得可以摆脱工作或家务劳动的烦恼时。女人只有在放松状态时才可能获得高潮，切记！

上面几点算是当天功课，有点“临时抱佛脚”，其实还有很多功课是男人们日常该做的——（注：可将此段文字与你的爱侣分享）

·对你的另一半，尤其不要直接指出对方的形体缺陷。

世界上其他人都可以批评一个女人的皮肤黑、大腿粗、有小肚子或者胸部欠发育，但作为她现在唯一的男人，丈夫实在不该吹毛求疵。相反，男人应该认为她的身材合度适宜。什么是爱？就是以前也许是不满意的，但仍然因为这个人努力去习惯去接受。习惯的好处在于它可以使人从接受慢慢发展成享受。

夫妻生活中，往往是那些看起来最琐细的事情、最有口无心的抱怨，最终成为爱情的坟墓。要知道时间可以湮灭任何事物，形体上的缺陷也不例外。随着时间的流逝，即使曾美妙的身体也终有一日会改变原来的面目。

值得庆幸的是，中文里有那么多词汇可以赞美你的爱人，可以用来掩饰女人形体上的缺陷。比如，要是她的皮肤黑，你可以说是健康黑珍珠；要是她瘦得像受人虐待，你可以对她说她看起来轻盈无比。矮小可以说成娇小玲珑，肥胖可以说成雍容华贵，总之，用美好的带有爱意的词语来遮掩住她形体上的每一个缺陷，久而久之，她会更有信心向你大胆“调情”。

很多男人不擅长说甜言蜜语，可以试试说些无厘头的笑话、黄段子等比较幽默的方式。能逗得你的女人忍不住大笑，就表明她的情绪已经非常放松，这时再乘胜追击，用上拥抱、亲吻，女人的性趣很容易被唤起。

·不要频繁要求性爱。据说在古印度的社会里，婚后的第一天是不急着行房的，直到婚后的第三天，年轻夫妇都还睡在地板上，避免性事，饭菜不加调味品，让欲望降低。这样节欲的目的就是帮助男人可

以真正得到女人的心。要想攻其心，就得欲扬先抑，得等对方心痒难耐了才可大动干戈。

而对女人来说，真正的高潮绝不是由人为的刺激产生，而是自然而然地由心生发出来的，它需要一个共同分享的过程。以下这些都会影响这一过程——

·受义务感的驱使，觉得应当做爱而做爱（这样的女人又冷谟又乏味）；

·在做爱的时候想着自己没做完的工作或者孩子的功课。

试试这些做法吧——

1.确认你真的爱他（否则只是肉体之欲，而不是需要想像力的心之欲）；

2.如果你爱他却还在为一些小事生他气，记住，如果对方不是一个特别有幽默感的人，把抱怨留在卧房门外。对女人来说，身体的结合之前首先需要心灵的结合；

3.安排充裕的时间。不要因为贪看电视而很晚才上床，那时你的身体渴望的是睡眠而不是性爱。这一点对于我们女性而言尤为重要，因为当我们精力充沛时更容易获得性高潮；

4.在他抚摸亲吻你时，开动自己的性幻想机器，这样就能让自己在生理上和情绪上都逐渐兴奋起来。你也可以了解到究竟是什么样的环境条件能让你兴奋起来（不是每个女人都喜欢房间里回荡着爱情歌曲、空气里漂浮着香气的。有女友告诉我，她很不喜欢丈夫点起的蜡烛，因为她会一直担心，床上有衣被滑落而引起火灾）；

5.放开自己去感受，不去抑制住自己的反应；

6.同时，每次都比上一次更积极主动一点点。可以先主动了解自己喜欢的体位和敏感点（只有你自己了解了身体的反应和爱好，他才

可能了解）；

7.当你真正感受到时，用颤微微的声音告诉他，你所感到的欢乐、你的要求（国外调查表明，95%以上女性是因为心理因素而未能获得性高潮的。中国一项调查报告也指出，在515名已婚女性中，不常表达感受的太太只有两成能获得高潮，经常向丈夫表达感受的，则有将近一半能得到性高潮）；

8.可以恳求对方放慢动作的速度以延长你的欢愉时间（爱你的男人不会觉得你自私，反而会感到幸福）；

9.如果你很快乐，可以睁开眼看着他，可以大声叫喊（当然，前提是你们的房间门隔音效果足够好），他会特别欣赏你沉醉的表情，神魂颠倒的模样；

性爱方式没有正确或是错误这一说法。有些体位、姿势可能只是你所不习惯的，但不存在低级或不正常这种划分。和“不管黑猫白猫”同理，只要能给你带来性高潮的，就都是正常的和美好的。

56、性高潮，练出来

关于女性的性高潮，我们首先得知道两件事儿：性高潮不是每次都有的；偶然才能体验到性高潮快乐的女人，才会更热衷于享受性。

有个心理学家威尔森，在做一个让猴子走跷跷板的实验时发现：只有在他无规律地、偶尔地给一点食物奖励的时候，猴子走跷跷板的热情才最高。这便是著名的“威尔森效应”。也许正是因为性高潮的不确定性，才能使原初的女性克服对怀孕和分娩的恐惧，以极大的热情投入到性事当中吧。

所以，如果你很难得到性高潮，恭喜你，说明你是懂得享受性爱，却很不容易被满足的女人。这样的女人，才最让男人们垂头丧气呢……

不过，假如你想要，很想要，那个叫做“性高潮”的伊甸园贴牌苹果，那么，还是有些捷径可走的，要不要试试看？

性高潮就像幸福、快乐一样，想知道自己是否得到了它，其实最重要的，是心理因素。

心理篇

关键词1：忘记

忘记自己是衣冠楚楚的人，女人，淑女一样的女人。忘记自己是自己，这样才有可能拿出全部的激情，全身心地投入其中。

忘记那些标准。尤其忘记那些对女性性高潮的文学性描述（作家们只知道夸张、美化）。性高潮，首先是一种心理感受，可以尽量争取接近它，却没办法人为地确定一些标准，再煞费苦心地去寻求。性

高潮因人而异，只要你自认为获得了相当大的性满足，换句话说，只要你感觉很舒服，就可以说是达到性高潮了。

忘记其他的情绪。不快、烦恼、忧虑、愤怒、心有旁骛……这些，留给穿套装时的自己好了。不良的情绪都会转移性快感的注意力（当然，如果一直想着上班时老板许诺加薪、升职的喜悦，一样也会）冲淡性愉悦的体验。

关键词2：欣赏

欣赏性器官。自己的，他的。这种欣赏要建立在正确认识的基础上。作为女性，要懂得怎样很好地爱护它，比如，用专业洗液而不是沐浴乳，去呵护它。不厌恶，不羞耻，不拒绝它的一切要求。

关键词3：想象

想象一些让自己兴奋的场景（包括人物也没关系哦）。想象自己到了高潮。想象那种温暖愉快电流般传遍自己全身。梦想成真，如果你不相信我，可以去看看那本叫《秘密》的超级畅销书，有信则灵，就是那本书的核心思想。

心的小障碍解决，其他技巧，则属于身体实战类了。它们其实能给你的，只是快感，一个低于高潮的层次，但有些办法，还是颇具效果的……

关键词1：要求

要求对方配合；

要求对方抚摸、拥抱、亲吻自己；

要求对方用自己更喜欢的体位；

要求对方在做爱时辅助用手触摸、轻轻按压耻骨。

关键词2：音效

朝九晚五上班生涯，心境未必能在做爱前立刻调整到最佳状态，这时，你需要外力帮助。

泡澡自我放松。放白色音效。（不是音乐哦，尤其不是有歌词的歌曲。那样人会被音乐旋律吸引过去，从而妨碍性感受。白色音效是指那些不间断发出的声音或单调的声音，如流水声风声等大自然的声音。）

关键词3：收紧

锻炼你的腹腔壁肌肉。也被称为PC（pubococcygeus）肌肉，是你小便的时候会用到的。一开始，你需要做的只是在每次小便时，中间停下数五下，然后再放松就可以了。一旦你找到那种感觉了，每天收紧和放松20次（电脑前、地铁上、看电视的时候都可以），然后逐渐增加到50次。

关键词4：G点

难以捉摸的G点并非那么难以捉摸，如果你知道如何寻找的话。将一根手指伸入到阴道内，前进5厘米，感觉到阴道壁的前部。当你感觉到一个肿起的组织的时候，摸一下，那就是你的G点。

关键词5：看书说话，而不是看电视

在床上看电视是最大的性欲杀手。因为电视机屏幕上一闪一闪的亮点很明显使你想睡觉、使你的性灵敏度降低，并且会完全毁掉你一整个晚上的“性”致。没有性欲，哪来的高潮，所以，如果你想有更好的性爱，那么就从关上电视开始吧。

关键词6：妇科检查

没有什么能比腹腔痛、经前痛、瘙痒和泛黄的大量的分泌物，更能毁掉你的性高潮了。有女性为了治疗幽门螺杆菌，在服用了两周阿莫西林后发现，自己的白带增多，变色，性爱过程也变得疼痛。一向

觉得自己讲卫生的她最终去做了检查，发现抗生素导致菌群紊乱，产生了妇科炎症。

关键词7：不要太骨感

最能让男人充满情欲的腰臀比例是80%，即腰围是臀围的80%。

当你是一个厌食症患者、一个节食者或者一个运动过多的人时（通常，比一般人体重轻10%），你的雌激素就会停止生产，然后你会受到阴道干燥的折磨。阴道干燥会让性爱变得不舒服、甚至不可忍受，极大地影响性欲。有证据表明，更高的雌激素水平能提高性交中阴道的收缩和分泌。而且，就像睾丸激素能刺激男性力比多一样，雌激素也能刺激女性力比多。

当然，这并不是说，性欲和体重成正比。一个女人的体重，至少不能重到连她自己都不能忍受的地步吧，对女人来说，不自信，也会影响到性生活——即使力比多水平其实很高。

关键词8：走路步伐大一些，再大一些

性学家斯图尔特研究认为：女性走路时步伐的大小和骨盆的旋转幅度，都与其性高潮有着密切的关系；体型、体态的不同，决定了部分女性更容易获得性高潮。

如果你的骨盆肌肉很灵活（可以靠瑜伽锻炼培养），你的骨盆运动幅度就会很大，越大，性爱时会越投入，和伴侣的配合度也会越高。

走路步伐越大，说明其对自身充满信心。这种积极的精神状态，能让女性更自如地投身性爱之中，享受至高无上的愉悦。

其实，归根结底，性高潮与了解自己有关。了解自己的身体，了解自己的欲望。比如，关注自己的高潮表现，弄清楚什么样的抚摸、

多快的频率、多大的幅度以及节奏，才是最适合自己、最容易满足自己的。接下来还可以找出属于自己的“高潮时段”，即每个月性欲最强的日子（自身高潮时段有一定的规律性），试着在这一时段延长自己的性高潮吧。

记住，你做爱的惟一目的就是：从中获得乐趣。

四分钟后戏

在亚洲国家，

40%的男人没有任何后戏。

57、无性族，性爱旁观者

三十五亿年前，在一个大水球里住了一群名叫“变形虫”的单细胞动物，它们生活得慢慢悠悠，完全自给自足，一只“鞋垫”就能变出一堆“鞋垫”。这时，一个名叫“上帝”的家伙来了，决定做这个大水球的CEO。看着变形虫、海绵、海葵们如出一辙地一代一代又一代，眼看三十亿年过去了，这个水球上还是没出啥新成果，上帝终于忍无可忍了，说：性！就有了性。

上帝肯定没想到，自己这一手操持的世界竟然在三十五亿年后变异出了一批“无性族”！

他们普遍拿asexal（无性的）这个单词的第一个字母作为自己的符号；把变形虫和独角兽（西方神话中贞洁的象征）做精神图腾；他们有自己的网站，形成自己的活动圈子，寻找同道中人。

他们既不是同性恋也不是双性恋，一样会受异性吸引；他们在性方面不是有缺陷的人，更不是性无能；他们只是没有和对方“慢跑二十分钟”的愿望。在他们看来，只是吻来吻去、没有性的爱情才是健康的，最坚不可摧的，因为它没有任何条件。

最近，我的一个女友离婚了！我很奇怪，因为他们两人曾经那么相爱，不仅如此，从各种条件上看，他们都很般配。女方名牌大学毕业，男方是留洋硕士。两人刚买了房不久，对双方父母都很孝顺，也从没听到过他们有什么情感问题……

后来我问她原因时，她告诉我，她和他离婚的最大原因是不能忍受自己心里的那种浮躁，它从婚后就一直在膨胀，终于……五年来她

一直都爱着他，离婚也并非因为他们不再相爱，但因为始终没找到夫妻生活的感觉，不想再为外在的形式所束缚了。

“什么叫夫妻生活的感觉？”我有点好奇。

“可能就是性生活上的问题吧！我在和他结婚以后，发现自己经常没有性欲，刚开始时他要做，我就答应他。有时一边和他亲热，一边心里却在问自己‘为什么对他没有任何性冲动呢？是我不够爱他吗？’，一遍一遍问自己……后来就经常以各种各样的理由拒绝他，搞得每天都很有压力，只要傍晚回家他对我态度特别好，我就觉得内疚。再后来甚至发展成做爱时拼命诱惑他，希望他能因此快点结束。可我又无法忍受自己变成那样，觉得很恶心，慢慢的，心理上很浮躁，很不想回到家里。”

这就是她离婚的原因。尽管她还爱着他，但性给她带来的烦恼远远超过了她对他的爱。当两者摆在她的面前让她选择其一的时候，在痛苦之余，她还是选择了不要性。

我的责任编辑曾经问我，是不是因为压力、忙碌、太多的外界刺激，才使得他们变成了无性族？

这使我想起了同样很懒，不愿做爱的大熊猫。

记得有一本书这样写道，大熊猫的性欲是相当淡薄的。有六成的雄性大熊猫成年后没有性欲，能自然交配的雄性大熊猫仅仅10%。也许这才是它们濒临绝种的真正原因。哪怕绝种，它们还是不愿去做爱？它们自身没有性启蒙教育吗？

在关于大熊猫的记录片里，可以看到大熊猫没有性欲的一面：只有雌熊猫进入发情期以后，雄性大熊猫在听到叫声后，性欲才会稍稍有所改善。

它们一起吃竹子，一起玩耍的时候，一样是很开心的，难道它们的感情不需要性爱来维持？据说人类为了使它们的种类得以延续，想出不少办法诱使它们性交，比如专门为雄性大熊猫配上彩电，每天早晚播放其他熊猫“夫妇”自然交配的性教育录象；在它们交配季节，让进入性成熟期的雄性大熊猫到交配现场观看等等，有时实在没有办法了，只好使用人工受精的方式……

我想，无性族就和大熊猫一样，本身不需要性吧。

会不会有一天，像大熊猫一样的状况也会发生在我们人类身上呢？目前世界上的人类数量仍在不断扩大，资源却在一天比一天减少，也许无性族的出现也是上天的一种指示，是对人类过度繁殖的一种反抗方式吧。

也许有些人会认为，无性族只是极少数的一部分。其实不然，一些关于性行为的调查表明，“无性一族”的数量目前与同性恋人群的数量基本持平，只是在这个“性”无孔不入的社会里，他们往往被忽略而已。

鉴于我个人并非此族，特向网友征集“无性”理由，答案有以下若干条：

认为人类已经进化得太快了，想悬崖勒大马，于是率先“自废武功”，把性冲动这一人类文明最强大推动力扼杀在摇篮里；

分久必合，合久必分，之前有过太长时间自由过度的性行为，造成性爱疲劳；

害怕“无距离遗传”，可又没自信娶一个处女，就算找到也没法确认“如假包换”，商品社会，人造最大，难保对方没有婚前性经历，这样自己的DNA就会和前任的混在一起，共同对母体性细胞产生遗传变异作用，结果看自己的孩子，越看越觉得不太像自己……

性欲被创作欲取而代之，想想“少林正宗七十二艺”是怎样炼成的；

自虐形式一种；

过于富裕，可选择消耗过剩精力的休闲娱乐活动太多，玩不过来；

对艾滋病恐惧过头以致矫枉过正；

经济学学得太好，信奉亚当·斯密主张的“经济与道德自然契合——经济即道德”观点，以经济合理性代替伦理正当性。认为花费大量时间和精力去寻找、讨好配偶，或为求偶而战，弄得心上伤痕累累乃至有硫酸泼面之危险，实在得不偿失；

生活、工作压力太大而失去“性趣”，常见于亚洲国家；

反对传统婚姻和家庭生活，以此保守方式反抗社会秩序；

为宗教信仰自愿禁欲，如修女；

为实现某一巨大理想保存体力，肥水坚决不流外人田；

这里要补充两点，一，和西方“可做偏不做”的精神型、主动型“无性族”相比，中国的“无性族”大半仍属于初级阶段，“想做没法做”：男性有性功能障碍，女性有生理缺陷（如先天性无子宫、阴道）、天生属敏感体质，无法承受性生活带来的疼痛感；男性性压抑过度或心理问题导致ED（请看《中国式离婚》），女性曾遭受过暴力型性经验产生严重心理障碍；对方不予配合；太穷又没有可供交换的妹妹，不得不打了一辈子光棍，总之属于器质型、被动型。

虽然自己不是无性一族，但对这个群体很能理解。城市里充满了欲望，如果想要性伴侣的话，每天都可以和不同的对象上床。性消费、性诱惑也是无所不在。但是物极必反，轻易得到的性令人疲乏，

想回归柏拉图式的精神恋爱无可厚非。所以，如果真是没有过性生活的愿望，完全没必要勉强自己将身体靠近任何人。

需要强调的是：首先，没有性，照样可以过性生活。最内心的爱，并不一定要靠"性"来交流，性生活的定义并没有那么狭窄。耳鬓厮磨、相互爱抚、接吻、相拥而睡都属于广义的性，同样能表达爱意。前阵子日本收视率第一的《东京湾景》虽然也打出"无性"的卖点，两位主角也确实没有床戏，但在东京湾前可是吻得缠绵悱恻！

其次，没有性的生活不等于没有感情。不需要性，并不意味着不需要情感。情感上的密切确实是理想的两性关系的基础。没有性、但有爱情和积极充实的社会生活的恋爱或婚姻，也很可以是幸福的。毕竟，性只是生活的一个方面，和工作、运动一样。

最后，无性只是不与他人发生性行为，自己的双手照样可以充分发挥勤劳品质。

不过在我看来，"无性族"后天形成几率远大于先天。想想苦守寒窑十八年的王宝钏，还有古代那些年轻轻就守了寡的妇女们……难怪她们一奉茶，总是莲子心茶，清心败火啊。人的身体是由食物塑造出来的，吃进肚子里的任何东西，都会通过身体反映出来，这里建议中国的性学专家们做做如下实验：

无性族，清醒时间内，每隔一小时服用巧克力一条、蜂蜜半勺；早餐虾皮紫菜炖蛋或小米粥一碗；午餐时用面饼裹大葱、芦笋各一根、韭菜、萝卜丝若干，细嚼慢咽；晚餐清蒸鱼、虾，生蚝一打；零食为瓜子小核桃。一个月后取样，与原先性腺生物活性数据相对比，看看出现了怎样的变化。

Q：无性族的恋爱观是什么样子的？

A：无性族的恋爱也会采取普通人的那些方式，一对无性族恋人追求的两人生活是：即使没有接吻之类的亲密行为，情感上仍然能够保持密切，这是最理想的两性关系。在恋爱过程中，心灵的交流不只是重点，而是他们的全部，彼此关注的是对方的心理变化而非生理变化。“没有性趣，只有感情！”这就是无性族的宣言。

他们在真正喜欢的人没有出现之前是不会随意恋爱的。

虽然他们一样可以谈恋爱，但独占欲和嫉妒心都很淡漠，和普通人相比，多少有些不太一样，也许他（她）自己对友情和恋爱这两种情感都不能很好地分清吧。

对于无性族来说，如果恋爱对象也是无性族，两人之间没有性接触的必要，那么他们的恋爱和普通人相比，并没有什么区别。如果他们的恋爱对象是非无性族，那么他们就要很好地考虑考虑“无性”这个问题了，对于非无性族来说，这可是个不可思议的问题。

Q：无性族会和同性恋爱吗？

A：会，但和同性恋完全不一样。本质的区别在于无性族之间是没有性爱关系的，并且对于无性族来说，他们所需要的是真爱，而在同性恋之间很可能是没有爱，只有性的。对于无性族来说，和异性的交往与和同性的交往没有什么差别，只不过同性的话，彼此在性的问题上更容易处理吧。当然对于两个人都是无性族的恋人来说，是同性，还是异性，根本就没有任何关系。因为无性族重视的是彼此精神上的结合，所以性爱对于他们来说没有必要。当然你也可以这样来理解——性爱＝性的爱情，而无性族的爱情则是无性爱的爱情。

Q：既然不需要性，无性族也不会自慰吧？

A：无性族，从词的表面看去，就是“没有性欲”的意思。但其实，无性族中有这样的一些人，对于他人没有性欲要求，但对自己却

有一定欲望。为了消解这种欲望，就会采取自慰的方式。也许有性族会觉得这也是一种性爱意识，也有性爱对象，只不过对象是自己而已。但在无性族看来，性爱和自慰不一样，不是一种自己使自己满足的行为，性爱在某种程度上来说是需要一个对象的，会有恋人是自己一部分的意识，是属于两具肉体的行为，而对于无性族来说，他们不能接受这种肉体上的举动。

Q：作为一个有性族，我觉得性爱当然是恋爱的一部分了！我才不相信无性族一点都不需要性……

A：确实，对有性族来说，有性欲而不能和爱人做爱的感觉，就像是肚子饿了却不能吃饭一样。可对无性族来说，那就像感冒发烧后，虽然肚子是空的，但性就像是一快非常油的肥肉，觉得恶心而不想吃，虽然不吃会饿，但吃了又会吐。和他人的性，对无性族来说，就像肉对于素食主义者一样，毫无意义。对有性族来说，没有性这样的乐趣，真是无法想象。可无性和真爱才是无性族快乐和享受生活的泉源。

Q：怎么判断自己是否真的无性族？

A：关于无性族的概念模糊不清的地方还有很多，也就是说，目前暂时还不存在明确的无性族定义。简单的判断方法是，如果一个人，不管肉体还是精神，都没有太多欲望，完全没有独占欲或妒忌心，那他/她很可能就是无性一族。但即使现在有着强烈的无性倾向，也有变成有性族的可能。没有人能够宣称：“我一生都是无性族。”

Q：无性族是不是一种病？

A：我从小讨厌喝牛奶，但是常常听大人说：“牛奶对身体好，喝了牛奶才能长高！”于是强制自己喝下一瓶牛奶……结果我吐了。

无性族为什么没有性欲？有些人可能是因为过去的什么原因从而讨厌做爱，也可能是因为以前不愉快的经历或是什么药物的影响，但对于一般的无性族来说，很可能什么理由都没有，就像我天生讨厌牛奶一样，就是没有性欲，不想和他人做爱吧。讨厌的东西变成喜欢的东西，可能性当然有，但可能性是微乎其微的。把不喜欢的东西变成不讨厌的东西，或者强迫自己去不讨厌它，可能性更大一些，但这个过程肯定很痛苦。

但不管是无性族，还是有性族，都不应该有“性欲强就是有病”或“没有性欲或性欲淡就是有病”的想法。

Q：无性族是不是会与基因、血型之类有关？

A：血型和性爱之间有什么因果关系，目前还没有足够证据，但据国外媒体初步调查发现，无性族中B型血的人是最多的，而且占到了绝大多数。B型血的人性格一般有下面几个特征：

喜欢一个人往往喜欢得很痛苦，但如果超过心里底线后又会感到非常不舒服；

一个人也能生活得不错，但一个人的时候又会感到寂寞；

爱情不是生活中最重要的事；

喜欢的人很广泛，和自己喜欢的人不一定有男女关系；

认为恋爱是个人很私密的事；

能将性与爱情分开来看。

但到底是因为有这些特点的人都更容易有无性族倾向呢，还是从性格上来说，无性族恰好和B型血的人有许多共同点呢？目前硬要说这两者之间有什么关联，也缺乏科学根据，不具有很强说服力。无论哪种血型的人，都有可能是无性族。因为无性族本来就和普通的人没有什么本质区别呀。

58、先做后爱

首先要请弗洛伊德先生原谅我小小的篡改，就是我坚决认为，“爱”的观念植根于性的激荡。

感谢科学的日益进步与持久眷顾（具体时期不详）！正是在科学的帮助下原本委委屈屈呆在深宫的性找到了一堆证据，证明原来爱情并不是自发生成的，而是在性的独特源泉哺育、辅助之下得以进一步成长，是两具发热出汗的身体孵化出的一个小鸡仔，颜色娇艳却脆弱。充满生命力的性在男女关系中终于得到了应有的注意（“性生活不和谐”已经成为城市人离婚主要理由之一）。

据说伦敦有专门医学研究所研究指出，大到人，小到昆虫，所有动物都能不自觉地分泌出一种化合物（往往在人们出汗的时候），这种化合物分泌的唯一目的就是要吸引异性并产生性行为（当然这和我们的主观意识无关）。奇妙的“一见钟情”其实就是一方感觉到了另一方释放出这种化合物，感觉于是快马加鞭给大脑神经中枢报信：该发送出一个吸引的、性欲的、挑逗的信号了，于是眼神开始……交汇。

有这么一句出处待考的俗语：通向男人心灵的捷径是肠道，通向女人心灵的捷径是阴道，对于男人来说，“做”这个行为本身与爱情没有必然联系，就像他们的生理器官一般，属于外挂附件。

查泰莱夫人曾经问她的情人：

“你觉得男女之事是重要的么？”

“在我，那是重要的。在我，如果我能够和一个女子发生适当的关系，那是我生命中最重要的事。”

有位男性朋友很斩钉截铁地肯定：男女之间，一切的开始都是性。我问他那爱情算怎么回事？回答是：爱情是发生之前或做成之后很满足的产物。一般而言，做完之后，再铁石心肠的男人都会心生爱怜，即使这爱怜仅仅出于占有欲满足后的反刍。

而对女人而言，由于处在一个接纳包容的被动地位，一旦允许对方进入她的内部，控制她的震颤，这震颤就将居留于她的体内，时不时升入她的灵魂骚扰一番。韩国电影《婚外初夜》就是一个不错的例证——心灵的“革命”基础是“技术”的革新。

性的地位得到肯定后我们再回头去看爱情，这个词在中国真正确立起源于新文化运动，在此之前，合法的男女关系被钉上传宗接代必经之路的路牌，高潮与欲望遮遮掩掩。与传统伦理道德提倡的“恩爱”相比，“爱情”有着本质区别，它提倡的是感情至上，婚姻形式则未必需要遵守（从“五四”时期一干文人开放的同居关系可见一斑）。它如此美好，足以肯定人们日落而息后所做的一切。

所以这个词其实是思维方式的一种转变（显然占主导地位），在被一批批文人赋予意义后成为思想、信念和具体行动。而行动，它具有强烈的形式感，和有强烈道德局限性的性相比，拥有形形色色表现方式的爱情无疑能穿越更多时空。于是，在性这个问题上本不该受什么文化教化的男人和女人们，任社会环境将自己置于一个定型的世界之中，在这个世界里有的是爱情表现范本，它们以各种各样讨人喜欢的方式出现，按本照做，一来容易，二来好玩（就跟角色扮演一样），于是人们一方面迫不及待地采用当下流行的方式和语气模拟着充满暧昧词语的爱情，另一方面心里却坚信，做的永远比说出来的更有意义。

59、男人们的傻问题

毫无疑问，怎样上床、怎样上好床、怎样上好床后还能好好下床啥麻烦啥包袱都没有，是门值得好好琢磨个大半辈子的学问。按说实践才能出真知，偏偏不少男人自以为是，最爱在床上问些傻问题，有时还喜欢来个自问自答，让女人左右为难，不撒谎都不行。

傻问题一：怎么样，我的够大吧？（潜台词是，我的性能力很强；再潜一点是，比起你的前任男友们，何如？）

据说男生从初中甚至更早，就开始在学校洗手间互相比较尺寸，知己知彼，并对天生弱小者加以嘲笑挖苦，因此，“大”是大部分男人的普遍愿望。但其实，有很多女友告诉我，她们视晚双修如畏途，只因对方实在健不可当，超出十五分钟后痛感甚至高过快感，且这一类型男士往往只知勇猛二字，次次直捣子宫口，女性除开痛外，兼得容易感染炎症。另外我们可以想象一番，庞然大物堵在隧道里，自然不比略细几圈的家伙身形矫健，可以上下翻飞，左右腾挪，不时惹惹G点。

“大就代表好了？我最不爱吃巨无霸。”这个问题，完全可以如是回答。

傻问题二：你也到了吧？

为什么男人总以为自己能给对方高潮呢？为什么他们永远搞不清楚什么才是女人的高潮呢？为什么他们就不能明白，有时候，一次生理意义上的高潮还不如一通温情缠绵的吻更让女人心花怒放呢？

我有一个挺单纯的女朋友，到现在快三十了，只和两个男人做过爱，谈到前后两任男友都喜欢问的这个问题，她只能摇头苦笑。她

说，事实上，至今为止，她只有过一次。

倘若你不仅没到高潮，还没爽够，可以给点时间让兵器冷一冷，再笑嘻嘻把他拉到怀里或者自己贴上身，告诉他，你还想再要一次（男人们通常会把这句话理解为他干得太棒了，因此你才“贪得无厌”）。

傻问题三：你快到了吗？（潜台词是，我快憋不住了，但我还是要为你的性福着想，你要没到我就接着再撑撑）

这问题很难回答，倘若你立刻表现出兴奋表情叫唤得更大声更急促些，伪装你也快到高潮了，他会放弃努力，日后他也会以此强度、时间做大致标杆，误以为你次次都能到达。倘若你没到却已经觉得满舒服（或者再做下去就开始不舒服了），但你老实告诉他你没有，他会继续埋头工作，这对双方都是压力。

我自己的回答是：当时含糊暧昧地说“很好”，事后温柔地让他明白，天天都有高潮的可能性就和买彩票中奖一样，但是，我很喜欢和他做爱。

60、越做爱越聪明？

我因为迷恋考试的缘故，对关于如何开发大脑的消息总是十分关注。近来看到一条旧闻，说的是德国科学家在调研了四百名以上女性的基础上试验发现，智商指数越高的女性越喜欢做爱。

我当然知道，性表面看来是通过性器官执行的，但实际享受快感的则是大脑。难道说，女人越聪明越喜欢做爱，是因为她们的大脑更敏感，更容易接受刺激而变得异常活跃，从而变得更加聪明也就更喜欢做爱？

据说这一作用同样适用于男性，只不过在女性身上表现得更为明显罢了，看来，“唯大英雄能好色，是真隐士自风流”这句话还真有先见之明，同样有先见之明的还有林德禄导演的《水浒传之英雄好色》，虽然它一直是国家严禁流通的禁片。

性原本是生殖行为，能把枯燥的工作捣鼓成玩儿的也只有我们人类了，此外还有一个区别于其他动物的特征，就是只有人在做爱的时候会有编故事的想象力，比如我就会靠想象转换自己的场景和对象，要是没有了想象力，这一重复劳动该少掉多少乐趣啊。

现在又有可爱的科学家告诉我们，性能刺激大脑，能够促使体内复合胺分泌量的增加，由此带来记忆力的增强。我建议再加上一条多多动脑编故事，比如把自己编进森林里，编到马背上，一方面兴奋度提高，另一方面同样也能提升智商指数吧。

这么看来，学校禁止早恋就很没道理了，尤其在期中期末考试前，更应该鼓励多多做爱才是，形成规律性则更好。一边背书一边做

爱会不会事半功倍？那些具有实干精神的A片女郎，是不是都是女博士伪装的？

下一次，如果我的老板夸我工作完成得又快又好，我就会告诉他，多亏昨晚上做了爱，给我男朋友发个红包补补身体吧。不过且慢，脑子是能变得好使，但我第一，是不是该每晚都做？第二，每次该做多长时间呢？会不会因为精力消耗太多了白天反而想打磕睡结果还得加班？那些到现在还单身的男男女女又该怎么办呢？

其实这一科学发现归根结底，是大脑内的多巴胺在起作用，是它帮助我们体会性快乐，也是它帮助我们开动想象力，唤醒大脑的短期记忆能力。这种多巴胺和性欲冲动关系密切，据说年纪越大越会衰退，因此也有大脑“荷尔蒙”的称呼，要想维持性欲，就得补充这种物质。

这就有了不用做爱也能聪明的解决办法，哪里补？食补。

有一种名叫黎豆的（又叫做狸豆、虎豆、狗爪豆、八升豆等，中国四川、云南、广西、贵州、湖南、湖北、安徽等省有栽培），富含一种左旋多巴（L-DOPA）的物质，这种珍贵物质可以穿越血脑屏障，从而产生神经递质多巴胺，目前主要用于帕金森氏病治疗。如果没有条件做爱，也可以多吃吃这种豆，效果应该更明显。注意：黎豆有微毒，烹调前需先用沸水煮熟。如食用嫩荚，趁热去掉有绒毛的荚皮后，放入清水中浸泡漂洗约36小时；老熟豆粒需水浸2-3天或更长的时间，心急可吃不了这种豆。

61、柔软大胸好疗伤

有位女朋友一直很想去做隆胸手术，每次都得用好些个血淋淋的失败案例教育她，但我心里清楚，她说的有道理，确实很多男人热衷大胸。当然，这么问男人，男人们往往避重就轻。有的跟我说，真的露在自己眼前了或者亲手摸到了，即使有那么点失望，但其实大小之差没那么严重。有的说，喜欢她人，当然包括喜欢她胸部啦。还有的说，已经是女朋友，大不大无所谓。

但我能体会到，我交往过的男友里，大约有三分之二对我的平胸隐隐不满。更有一位，每每我上位之际，总忍不住伸双手去搂，每每搂个空，可还是每每都会下意识这么做。不用问，他之前那位女友肯定有一对大胸。

我后来发现，喜欢大胸的男人一般都喜欢温柔的女孩。女人的胸脯是生命活下去不可或缺的东东，所以作为生命源头的大胸象征意义显而易见，意味着更多的生命力，更多的能源。男人在外吃苦受累，回家后就想补充精气神，就想有一把大胸可以抓在手里疗伤（看看最多“过劳死”案例的日本就知道，为什么他们的动漫产业那么偏爱豪乳美少女？）。虽然他们早早就结束了那幸福的吃奶岁月，但他们精神上一直很缺“奶”，女人身上的这片起伏山峦是他们最好的休闲乐土。

而且，光是大还不够，还要大得有型，比如要上翘不能下垂（有恋母情结或者独爱衰老情人的除外）；要够柔软但又不缺弹性；手感还要好，得滑滑的。平胸如我，倒是没有下垂烦恼，而且既然男人不习惯把头枕在我胸上，我也不觉得我有为他疗伤的义务。这样久而久之，性格也越来越不小鸟依人。

大概两年前，我遇到了一位偏爱平胸的男人，他十分支持我夏天理直气壮不穿内衣露点，他有个理论很有意思，我这里借用一下，大意是喜欢大胸的男人更喜欢享受性而不是为女性服务，他们并不那么热衷于做爱本身。我当时假想自己是个男人，有个大胸女朋友，在外奔忙经常受挫，回到家有气无力压根不想做爱啊，这时候有对像水床一样舒服的大胸等着我，我枕上去，或者把脸埋起来，暖暖的，好安心啊，心情自然就平静下来了，这样下去，我就会很自然地提要求了，你来伺候我吧。这么一轮想下来，觉得他说的理论很立得住脚。

可是胸大由天，看来我这辈子只能找皮糙心厚百毒不侵的男人，他们不会老想着等我去宠他，他们知道自己不是三岁小孩子（永远都不是了），他们也有垂头丧气的时候，但他们需要我做的，只是一言不发看着他们。

62、“一次性”男

“一次性”男总是自以为是地“性”，根本不爱惜女人的身体，动辄伤女人的心。跟这类男人，顶多错上一次，所以统称为，“一次性”男。

如果他第一次和你做，却不问问你是否舒服，只管自己快乐；如果他一完事，翻个身下来，翻个身自睡，不管你是否还想聊上几句；如果他完全没有想到避孕这回事，不肯用避孕套，还要你自己掏钱买事后避孕药；如果你们型格不搭配，你已经痛得毫无感觉，他却还想来上第三次；如果你想换上第二个姿势，他不仅惊异还不肯配合改变；如果他自说自话就下结论，“这一次你一定到了（高潮）吧”，还得意洋洋以为是你经历过的最佳性男；如果他懒洋洋躺着只等着你为他服务前戏，并且不知道世上有“等价”交换一词，基本上，和这样的男人，错做上一次已经够了。

很不幸，在我有性十余年中，这样的男人实在是不止一个两个；更不幸的是，那时只觉得爱情最伟大，性上不和谐不舒服却只知道一忍再忍。但其实，和这样的男人无法走得更远。当然，有可能因为他和我一样，还年轻，没多少性经验。也有可能，他并非真的爱上，所以不知道尊重与珍惜，只顾得上自己快乐。

有位年长女友说起她丈夫，据说是长年姿势如一，从不知道变更，每回做她都会走神，甚至真有过拿张报纸看的冲动。那男人前些年很是有钱，在山西开金矿，和她分居两地期间，据说天天会去找女人，而且没有任何条件，似乎只要对方是个女的就行。她过年回去一次，发现家里多了很多A片，男人几乎没有没看过A片的，关键是度的

问题。过了，那只能理解为这类男人特别喜欢自己摆弄对方。因为得不到性，所以这般处理性欲，当然不能说是坏，但习惯如此，就不会对性有真正思考，即使和自己真爱的女人一起，也很难让对方真的有激情，有高潮。

最糟糕的一类男人是骨子里的大男子主义者，既然女性只是为自己服务的一个身体，又何必考虑对方感受呢？想改变这类男人，难度相当大，建议还是掉头走人为上。

也有男人天生缺乏情感，如果一个男人看到美好的东西不感动，看到悲剧战争电影无动于衷，基本上就属于无感类，这样的人，怎么可能理解女人丰富内心世界？性，可不仅仅是身体上的感觉，还要有心灵去配合。

不过，让人哭笑不得的是这一类男人，他居然看恋爱指导书，看指导男人怎么更时尚的杂志，他还细心揣摩A片中男人的技术动作，力图形似。当然，热爱学习是好事，可是性，实在是千人千性啊。

63、遇上“自以为性”男……

女友新婚不久，说是老公总是自以为性，尤其不喜欢互相轻触抚摸的前戏（可在她看来，这才是爱的感觉），“他只想自己高兴，他想要了就会来烦我，也不管我是不是想要。”她向我抱怨道。确实，这是个大问题。而且这类男性有个共性，就是自己压根无知无觉老婆的不满，跟他提了，他也不觉有错。

真是有很多男人，从来没考虑过这样一个问题：女人真的只爱被动不成？

也有不少男人实践前戏，却是直奔终极目标而去，认为只要使得女方湿润，即可长驱直入。真是单纯又愚蠢的想法。女人是身体和心灵都需要拥抱的小动物，就算底下一江春水，要是心里没准备好，还是不会得到满足。“自以为性”男以自己为中心，只看身体表面反应，完全忽视心灵反应。发展到极端就有一类，执着于让女人承认获得高潮，害得女人也只能“假唱”连连。

有位女友婚外出轨，理由是丈夫做爱时，很少想到要去吻吻她，只是一味埋头苦干，甚至很少说说情话，每次完事后还觉得自己表现特佳。简直是“逼良上梁山”。

还有一类，就是永远只有一个姿势，程咬金还有三板斧呢。自己做得顺手，就以为对方也一定会喜欢，我觉得不是因为他们对女性研究不足，而是他们从根本上，不能接受“变”，觉得那样等同于塑造荡妇。

如果不幸，你的真爱，偏偏是这样一个“自以为性”男，又该如何？

务必当头棒喝！哪怕你们交往时间并不长，也不要怕羞，一定要两个人正襟危坐，严肃谈一谈（切勿随便谈了几句就被对方轻易抱上床，那样你的抗议就会像“狼来了”一样，没准他还会沾沾自喜以为这是你表达想要的方式）。告诉他你不喜欢的每个细节，以及你希望他为你做的，越早知会他越好。时间越久，其实越难开口，因为他会觉得这只是你不爱他了的一个托辞，否则，他始终都这样，你早为什么不说？甚至还会伤害到他，“原来在你眼中，我一直那么差劲……”

告诉他的时候，也要表示，你很愿意理解，这是他的性欲习惯，或者，你会努力去理解。你只是希望，你和他两个人的性，可以从未有过的好。总之就是要表明，你的谈话只是希望你们能更加深爱。

一个在性上自以为是的男人，在其他方面也大抵如此，所以要在日常生活中改变他的意识，如果在不做爱的时间里，他能懂得感谢你、尊重你、珍惜你，守时、守诺，那么他对性的态度也会有所改变。当然不是让他在性爱时想着你的好，想着该如何抱你，说哪些情话，要是他真想了那么多，恐怕只会举其维艰。

但是可以要求他在完事后发自内心地抱一抱自己，告诉他，要设身处地想一想，假如他是女人，他的心是否会满足。

还要告诉他，女人，并不需要夜夜有性，但是在各各入睡前一瞬，一个充满爱意的拥抱，是会让女人整颗心温热起来的。

如果他完全不加理会你的努力，建议你还是速速分手了事。因为女人的爱情会因为性开始质变，性上不和谐的一对，很难说，那女人的心上没有伤痕。

64、你的性要求

女人可以在日常生活里向男人提很多要求，比如顺便把垃圾带下去啊，开车送东西去父母家啊，各种各样的要求飞来飞去，可是到了卧室，还会不断向男人提要求么？比如我想你这么做？

我几个女朋友都说在性方面提要求，说不出口。羞耻；怕男人认为自己性欲强而看不起自己；性反正应该是由男人来服务的……总之，卧室里有种欲言又止的奇妙张力。

我总觉得，卧室话题如果交流不够充分，是会导致性次数下降的，而男人表现出的性欲下降又会让女人生出不安，所以，为什么不直接说出你的要求呢？你不说，对方又怎可能知道，你要什么？不知道你要什么，就算是雷锋再世，服务也不会体贴到位吧。

真要提，我们女人，又会提出哪些性要求呢？

1、前戏时间要延长，手脚要轻，范围要广，最好遍布全身；

（可是对男人而言，这点似乎很难做到呢，我就碰过这样的钉子，“上一天班，累都累死，你还那么多要求！说实话，能10分钟解决掉，早点睡着，多好！”）

2、过程里最好要有节奏强弱变化，比如某个瞬间，突然停下来吻吻自己，这样女人才能更确定对方是爱自己的。另外不要每次都是程咬金三板斧，来回就那么几个姿势，不无聊么？比起次数、时间，女人可能更想慢慢地品尝。

（通常男人会很诚恳地同意，每次老花样，是很让人烦，可女人也该在这方面下功夫啊。如果不想彼此厌倦，就请在厌倦之前多多努力吧，现在网上的学习资源可是不少。）

3、结婚前他还会有前戏，结婚后就少到没了，往往直接进来，很痛，又没办法。感觉他只是想要孩子，不是我的排卵期，很少提要求。到现在，他想要就自己拿手解决，好像只要放出来就可以。

（这是我在网上询问的时候没曾预想的一段悲哀的叙述。其实问题在她自身，比如她不说她痛，她觉得不够，她想要。是很难说出口，但是有一点，不说自己感觉不舒服的人，往往也不会说自己感觉很舒服，这样对方就像在和一个会嗯嗯的木头人做爱一样，得不到任何反馈。）

4、要是他工作很辛苦，一个月做一次爱也可以，但是希望他多抱抱我，抚摸我（这说明他对我的身体还很有兴趣，还是很爱我的），倒不是那么看重进入的过程。

（女人需要甜言蜜语，其一就是“爱”一词。再次说明对女人而言，插入不是全部，身心都需要润泽，才是性道。）

……

问了一圈，基本上，同居一年以上的，基本不会再讨论彼此性话题。如果有问题，还有有必要坐下来谈。有女友担心，以前一直都没说过，现在说了，会不会伤他自尊？原来这么长时间都不满意？

我们买一件东西，初时用用很好，过了一年保修期了，偏偏出了问题，如果还不想买新的，就还得送去修。性也一样。

65、凉爽性爱，不爽健康

中国民间有很多养生房事禁忌，翻译成现代语言就是：我们做爱的时候，也是本身防御力量最虚弱的时候。做爱本来就会大汗淋漓，又是夏天，很容易过分贪凉，比如喝凉水，尤其是刚从井中打上来的“井巴凉”（普通古人只能想到井水，井水恐怕还不如我们的冰汽水凉呢），是最忌讳的；喝凉茶，扇扇子也不行。最后再来一句“恐吓”性总结：做完爱后，暑天切不可贪凉，不可顶风冒雨做爱，否则“男缩阳，女缩乳”，四脚冰冷，会落下病根，甚至会死亡！

但是，现代人早就忘记古人那一套啦，看看现在的年轻MM又是怎么做的呢？

1、湿着头发+开空调……做爱

黑色内衣、湿湿的头发、昏暗的灯光，几个简单的肢体动作……电影《真实的谎言》中，

让男主角难以自持的竟然是和自己生活了10年的平庸妻子。所以每次男朋友来，卿卿我我一番后，小A都会飞快地去冲个澡，让头发湿湿垂在肩上，又是夏天，做爱那么容易出汗，当然会开空调啦，还开得特别低，18℃！

温馨反对：

湿着头发、开着电扇或空调就上床做爱，很可能他走会你却会感觉到头痛、头昏、腿酸手软、全身不适等，甚至会感冒哦。这是因为夏天人体本来能量消耗就大，再加上做爱所消耗的，更容易疲惫，抵抗力也较低。而湿着头发躺在床上，一吹风扇或空调，头部的血管会收缩，就容易引发头痛、感冒等疾病。

如果真是很贪凉，至少等头发干了再吹电扇或空调；即便如此，电扇也不能对着人吹；如果一定要开空调，最好比室外温度低5℃-8℃，最大不能超过10℃。我自己是一直开在28-30℃，既节约电费，又对身体没太大坏处。

另外夏天做完爱后不要马上起床，最好喝一些温水，躺个半小时再离开房间去户外之类，以免身体适应不了室内外的温差。

2、地板……冰凉做爱

还记得电影《爱你九周半》里的“冰箱”一幕吗？光着上半身的米基·洛克和刚出浴的金·贝辛格，坐在冰冷的厨房地板上调起情来。她闭上眼睛，让他戏弄般拿出冰箱里的诱人美食喂她。特别是当他拿着一直渗出液体的冰块，在她的肌肤上滑行，一路水淋淋湿乎乎，接下来自然需要省略几百字……

有个网友在网上贴帖子：“如果是夏天，我就和我老公在地板上做爱，把地板拖干净了就行。……在床上做，会吵到宝宝，到地上做，又过瘾，又刺激!太棒了!嘿嘿嘿嘿嘿嘿”这个做法到底对不对呢？

温馨反对：

炎热的夏季，有些情侣喜欢晚上睡在地板上。睡着睡着，自然而然就会干起爱干的事来，但是，夜间温度肯定比白天要低，哪怕是高层，地板仍然会有湿气。做爱以后人体处于放松状态，代谢缓慢，人的抵抗力会有所下降，很容易受凉，就容易导致头痛、腹痛、腹泻、消化不良和关节不适等情况。

另外夏天也不要多坐有寒气的椅子，例如地面、石面或铁面椅子等等，它们导热快，寒气重，寒邪会迅速击退你身体的阳气直接攻击子宫。每当我路过火车站，看到车站内外总有不少女人睡在冰凉的地上时，我就会想，这些人只为了一时解乏，却不知道很容易种下病

根。 有的人夏天在野外疲乏时随便找个地儿躺下就睡，这也是很不好的习惯，那些被太阳晒得摸上去热乎乎的石头，都可能会导致腰背痛甚至重感冒。

记得以前住在石库门房子里时，家家都很喜欢吹“过堂风”，打地铺，后来长大了才知道，那些都对我们的子宫没有好处。

除了风扇、空调、凉地板（包括木地板），麻将席等凉席对女性健康也没有好处哦，它会害得我们患上多种骨与软组织疾病。凉席引起的肩周炎及腰背痛最为常见了。SHAPE建议可以选择亚麻席或帆布席，或者在凉席上垫上薄床单。

3、做完爱+喝冰可乐

问一个女朋友，做完爱后她会做什么？“赤裸地躺在床上喝冰可乐、看电视发呆呗”，她这样回答我。

温馨反对：

大热天的，又刚刚“嘿咻”完，出汗多，人很容易感到口渴，喝冰镇的果汁、可乐或是吃冷饮，的确会感到很凉快。尤其可口的冰激凌，让嘴馋的MM们欲罢不能。

但本来，因为刚运动完，人的体温会偏高，胃肠道代谢旺盛，血液循环加快。这个时候会普遍出现燥热、口渴现象，如果这时立刻喝冰水吃冷饮，对女性身体健康肯定是极其不利的，性生活本身就是一项消耗体力的剧烈运动，在性生活剧烈运动中，胃肠道血管都处在扩张状态中，而在胃肠黏膜充血未恢复常态之前就急于摄入冷饮，无疑会使胃肠道黏膜突然受冷收缩产生一定的损害，一是会影响人体对食物营养的吸收，二是可能导致胃肠道功能紊乱，使人肚子疼或拉肚子，同时也为致病细菌入侵体内创造了有利的条件。

但这还不是最关键反对原因！在中医养生传统里，女性体质属阴，不可以贪凉。即使在炎热的夏季，又刚“运动”完，还是要避开冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物，因为这些食物进入体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。

所以爱爱后，别吃刚从冰箱里拿出来的食物。最好还是喝温开水啦，至少也要常温的才好。如果实在难以抵挡喝冷饮的诱惑时，最好先吃热的，后吃凉的，如果顺序颠倒，凉气就会被热气顺势下压到子宫，带来伤害。所以不妨先饮用少量的温开水，在完事后1小时左右，待身体各部分器官的血液循环基本恢复常态后，再喝冷饮为好，千万不要贪图一时痛快而伤害身体哦。

4、做完爱+正面全裸

1979年获诺贝尔文学奖的希腊现代诗人埃利蒂斯的诗歌里常常会出现赤裸的意象，比如《疯狂的石榴树》里，“当赤身裸体的姑娘们在草地上醒来，用雪白的手采摘青青的三叶草”，再比如，《夏天的躯体》里，“呵，夏天的赤裸的躯体，被油和盐所炙燃、消溶，岩石般的躯体，心灵的颤动，杨柳的发丝前仰后摆，多毛的腹部散发出咸味，充满了小星星和松针，深厚的躯体，白昼的容器！”

很多爱情小说里也都会有类似的情节：做完爱后，两人赤身裸体平躺，男人也许还会在黑暗里点起一支烟……

温馨反对：

24℃空调冷气拒骄阳于千里，却离正面全裸的你近在咫尺。结果就是……腹部会直接受凉，你的子宫正在受着外界寒冷的折磨，你又有多少热量禁得起这样消耗呢？不知不觉间，毛孔松懈，寒气侵入身体，女性特有的脏器——子宫，首当其冲，宫寒不远了。

宫寒对女性的伤害极大！会造成各种妇科疾病，如痛经、盆腔炎、子宫内膜异位，反映到脸上就是气色不佳、皮肤干涩，严重的还会导致不孕不育。

所以至少，拿一块小毯子，盖住你的腹部，那里可不能受凉。最好连膝盖带脚丫都盖住，以防寒气从脚下生。

尤其忌讳电扇或空调对着你的背部、腰部吹哦，这可比迎面风对人体造成的伤害更大。

如果当时忽视了，赶快选个天气晴朗的中午去室外走走，让毛孔接触外界的自然气息，如果体内有寒气也可以发散出来。

5、边冲冷水鸳鸯浴边做爱

“一个全身光裸的姑娘正在沐浴—正是那个模特儿，她仰头迎着淋蓬头喷下的冷水，不觉将身体仰成了 C 型，长长的黑发散在她身后，倾泻而下的水沿着她光洁圆润的肩头、乳房、臀部漫流四溅……一个女声传出来：亲爱的，你不想来冲个澡吗？”

这是小说里的场景，不过现实生活里，确实有女友问我，“我很讲究个人清洁，每次与老公做爱之后都用水洗很久，而且一年四季都用冷水冲洗。请问这样做是否有什么害处？”

温馨反对：

夏日炎炎，往往动一动就会满身大汗，尤其做爱，更会大汗淋漓。有的MM就喜欢边冲冷水澡边做爱，换一身清凉，还干净，殊不知这种做法会对女体造成很大危害。

这是因为做爱本身会让人体积聚大量的热量，同时用冷水快速降温，皮肤的大量血管会急剧收缩，全身毛孔迅速闭合，人体积聚的热量就不能散发出来而是滞留体内，这会增加心脏负担，还有可能引起高热、头部供血不足等，使人头晕目眩。感冒等疾病也会乘虚而入。

建议还是在常规环境下做爱，做完后可以彼此为对方擦干汗水（很好的后戏），切勿对着冷风吹，图一时痛快。

近年来，女性患妇科病的比例一直都在上升，白领女性不孕不育的患者也在持续增加，造成这种情况的原因很多，夏天不注意保暖就是一个被许多人忽略掉了的重要原因。在中医看来，寒冷是百病之源，对女性身体伤害很大。而夏天不注意保暖，就会导致冬天出现血液循环不畅造成的手脚冰凉、畏寒等症状，日本专家给这一类症状命名为冷感症。严重的冷感症还会引发妇科疾病。

从阴阳来看，男属阳，女属阴。女性虽然属阴，但子宫却应该保持阳的状态，也就是要保暖才健康。中医所说的子宫，不仅是孕育宝宝的那个“房间”，还包括妇科生殖系统和相关的功能。

阳光、空气、水分、土壤是万物生长繁衍的四大要素，阳光排第一。如果没有阳光赐予的暖和温度，大地永远是严冬，子宫也是一样，寒暖是女性身体根基的指标。子宫温暖，体内气血运行通畅，按时盈亏，经期如常。如果子宫受寒邪困扰，血气遇寒就会凝结，身体的形貌不能保持，繁衍后代更无从谈起。子宫寒冷，就相当于天空中没有了太阳。

因为贪凉，你的子宫受寒了吗？——中医诊断宫寒体征：

望：经血颜色黯黑、白带色白清稀，面色黯黑或苍白无华，舌色黯淡，舌苔白而且水滑。

闻：白带有腥味。

问：痛经、黄褐斑、性冷、月经延期甚至闭经、腰膝酸冷、四肢不温。

触：小腹温度较低。

“夏三月，此谓蕃莠，天地气交，万物华实”，关于夏天，《黄帝内经》如是说。夏季是阳气最盛的季节，生机旺盛，植物开花结果，万物繁荣秀丽。人体阳气外发，伏阴在内，气血运行旺盛，并且活跃于机体表面。空调的问世，让我们可以假装不问四季，但我们的身体仍然按时进入夏季，并且按照夏季的规则运行。所以中医提醒我们，夏季，尤其要注意保护体内的阳气，不要因为贪凉，伤害了体内的阳气。

女性如果因贪图一时凉快的性爱，导致下半身着凉，除了手脚冰凉，痛经外，还会造成性欲淡薄，缺乏欲望。宫寒造成的淤血，导致白带增多，阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。所以夏天一定要做好下半身的保暖工作哦，这样就可以避免许多妇科疾病。

66、你的性，对谁说？

在“网易女人十日谈”里，去年下半年做过一些相关的调查：比如男人认为，女人不能主动说性。原因是：男人怕被女人说长论短（7.0%，664票）；男人怕女人说他“不行”（22.0%，1,922票）；这两个都是（35.0%，2,996票）；这两个都不是（33.0%，2,800票）。那么女人呢，会大声说出自己的性困惑吗？回答“会的，有了问题就要问”占54.0%（136票）；“不会，谈论性多羞愧啊”占19.0%（48票）；回答“不确定，看情况”的占25.0%（64票）。

那么，当你遇到性困扰或者想分享性感受时，你会选择什么样的对象——丈夫（男友）？同性好友？异性好友？网络论坛？热线电话？自学？……或者你觉得性就是如此如此，不可说，不可说？

1、丈夫（男友）

可行度：♥

女生的性，最应该说的对象应该是自己的性伴，但偏偏在中国，非常没有操作可行性。和他们，也许你只能说说好听的，如果你想反映真实情况，只会破坏两人和谐。比如你拿国外的性福数据给他看，他会觉得这不符合中国国情，如果你出示中国数据，一方面他会打击你数据有假，另一方面，他的内心会去偷偷对比，如果有差距，差距还不小，就会挫伤他自尊。试试看告诉他，你觉得你们的性生活质量相当一般（没高潮、没技巧、没尺寸、没快感……）总之“不行”，看看他是不是急赤白脸，然后气急败坏提出分手。

不能和丈夫分享、讨论的性话题：

·你觉得你们的性生活质量相当一般（没高潮、没技巧、没尺寸、没快感……）总之“不行”

2、异性好友

可行度：♥♥

喜欢和异性好友谈性的，往往对人文知识比较感兴趣。她们不喜欢赤裸裸地去谈性，会

谈性、性取向、两性关系等，总之，不是亲身经历，而是把性上升到社会、人文、心理等层面。还有一种例外是自己从事性产品产业的，自然会一本正经咨询异性朋友的产品偏好、使用感受之类。

但地球人都知道，男人是用下半身思考的，男女之间，再高雅的话题也很有可能引起本能的不雅之举，所以，知己难求。安全如柏拉图式的则更难求。求得不好，很可能引火上身。

不会和异性好友聊起的问题：

关于妇科疾病等会影响到自己声誉的问题。女人会觉得对方将据此进行想象，从而影响到她在他心目中的形象。

3、同性好友

可行度：♥♥♥♥

和同性好友说算是最大路选择，也是大部分女人的选择，尤其性技巧之类的私房话，女人的谈论对象往往是自己最信任最亲的闺密，表面看来可以没有任何底线地谈。

当她们认为某种技巧值得借鉴时，就会暗自记下，回家后暗自试用。话题越新鲜、有趣、兴奋，越不关乎自己，可参与的闺密也越多。别看似乎什么都可以谈，百无禁忌，其实，禁忌还是很多。一般

灰暗内容的，比如丈夫得了ED之类，女人一般只会对那个最亲密的闺密倾诉。

不过，如果你说他性无能，还和不止一个朋友唠叨过，很可能，窃窃私语会变成公开的秘密，甚至违反了法律规定中的所谓“隐私权”（有过类似案例）所以，关于他人的、自己的绝对隐私，开口之前还是要三思，也许你的闺密很八卦？会搞到满城风雨或者败坏你的名誉？又或者，你的性福听起来太诱人，诱使她和你的另一半暗度陈仓？

一般来说，我参与过的闺密讨论大致有这些话题：有没有前戏后戏？你们每周做几次，在哪里做，怎么做？（关于这种涉及频率、姿势、地点的话题，我个人很注意只回答一个大众平均答案，否则会引起不必要的攀比麻烦。一是女人对自家那位精力之类还是很有敝帚自珍的荣誉感的，二是女人往往会把频率跟爱情深浅等同起来，越年轻的越有这种倾向）你喜不喜欢开灯做？你是不是也伪装性高潮？不想做爱时你怎么做？对他不满怎么说出口？他那个很大，做爱时很痛，怎么办?（反之的烦恼也有）……

4、网上陌生人

可行度：♥♥♥♥

这是很多女人的选择，她们更喜欢和网络上的陌生人谈自己的一些隐私，反正对方不知道自己是谁，所以说什么也无所谓，总之，倾诉最重要。

5、沉默是金

可行度：♥♥♥

也许是保守，觉得和他人聊起性，说明自己思想有问题；也许是非常珍爱自己的性隐私，觉得性不是用来谈的，是只能和爱人实际操作共同分享的。

6、网络论坛贴帖子

可行度：♥♥

和性有关的网络帖子实在数不胜数，但只消浏览几页，就更坚定了我决不贴帖子说性的念头。倘我是那些贴帖子的楼主，也许都会被气死，因为那些留言若是表达了带有女性色彩的性观点，结局只有一个，那就是被一群男人甚至女人群起攻之，似乎这样坦诚说性的女人，就应该人尽可夫似的。

而且，一个人发问后，得到的答案往往鱼龙混杂，让人很难分辨。

7、电话（网络）咨询专家

可行度：♥♥♥♥♥

电话（网络）咨询专家也是个可行办法，虽然对中国性学专家的学术水准与说真话勇气，让人不存疑也难。但就保护隐私而言，是非常可靠的做法。如果不满意某专家的回答，也可以不耻下问很多位，总之还是能有所收获的。

女人习惯通过电话（网络）询问专家的问题：

我是女白领，为何平时对性生活不感兴趣？丈夫和我做爱为何总没激情？

现如今，不会上网的人肯定比会上网的人少。向一辈子不用碰面的专家披露自己的隐私，很多女人还是觉得比较安全的。因为安全，提问就可以很大胆。据说有外国性学专家在重庆举办过网上咨询，泼

辣的川妹子问：世界上有没有一种药，让出轨的有钱丈夫永远失去性功能？专家的回答很肯定："在澳大利亚，确实有一种药，吃后会让男人失去性功能。但这只是针对强奸犯，是法律对犯罪分子的一种特殊惩罚。"

男人的倾诉对象及内容其实很难界定，主要看当时的气氛，甚至是否有酒精，都会有很大差异。

1、专家面对面

可行度：♥♥♥♥♥

男人喜欢把性生活看作是一件独立的事情，如果性生活出问题了，其解决方法也会集中在治病上，一般都会亲自赶到医院面对专家提问。

2、和异性聊性

可行度：♥

（这里不包括那些故意让女同事们感觉尴尬的黄段子等，也不包括性工作者）一般情况下，男性很少会和异性聊性，和一个"丑女"或"保守女"聊？担心前者也许会打蛇随棍上，担心后者告自己性骚扰，而漂亮的异性，对方观念还比较开放的，就更不容易碰到了。

3、和同性谈性

可行度：♥♥♥

这是比较普遍的选择，就是找自己最要好的哥们（一般一个就够）。即使和最铁的哥们儿，也只有喝到兴头时，才会把它们搬上台面。

25岁~35岁的年龄，每天的生活被工作、社交活动填充得满满当当，看起来没有任何关于恋爱的烦恼，我们中的大部分都是这样一种形象。通过网络和电话，我访问了一些女朋友，包括她们的女朋友们，如果你也是她们中的一员，你的恋爱方式又是怎样的呢？

附：性·爱坐标轴

到目前为止的恋爱经历

到目前为止交往过的异性总人数、和目前正在交往的恋人见面频率、喜欢比自己年长的异性还是喜欢“姐弟恋”？等等等等，请看她们的恋爱经历……

首先，就让我们从恋爱方式开始吧。

Q1 至今为止和几个男性交往过？（如果现在有男友，也请包括进去）

答案最多的是3~5人，甚至有人回答0人，总体感觉人数偏少。有一个女朋友这样解释，“就算和对方有过身体接触，甚至发生了性关系，但如果对方结束后不承认我们是在交往，这样的人我在心里也不会把他计算进去。”（建筑业，25岁）看来真正的答案应该是“大部分人自己也不清楚是否算真正交往过。”

0人，2%； 1人，16%； 2人，12%； 3人，21%； 4人，10%；5人，16%；6~7人，13%； 8~10人，8%； 10人以上，2%

Q2 和现在正在交往的男友，见面的频率是怎样的？

每周1~2次、利用周末见面，这样的回答占到多数。

“我和父母一起住，所以平时都会回家睡觉，从星期六白天开始和他约会，然后一起过夜，星期天晚上早点回自己家，我们就这样过了好几年。不过一般几个月一次，他也会来我家过。”（证券业，30岁）

“如果平时挤出时间见面，一定会搞得睡眠不足，而且第二天也没办法换一套衣服去上班，所以即使在他家过夜了，第二天一早我也一定赶回家换衣服。与其这样，还不如太太平平等周末见面，很安心也会很享受。”（秘书，26岁）

基本每天见面，5%； 一周3~5次，8%； 一周1~2次，41%；一个月1~2次，7%；根据恋爱对象的不同情况有所不同，39%

Q3 恋爱中的你，属于紧粘不放型？还是放任自由型？

你一旦坠入情网，是希望对方无论何时无论何地都在你身旁？还是他是他，你是你，仍然各有各的活动空间？

“我经常要加班，要进修，要去做头发做脸，而且我觉得和朋友的交往也很重要，所以我肯定属于放任自由型，不过他就惨啦。”（金融业，29岁）

“自己的事”与“和他见面的事”，孰轻孰重，这就是紧粘不放型和放任自由型的划分标准。基本上看起来一半对一半，不过紧粘不放型的人还是略占多数。

“我实际上属于放任自由型，但他特别喜欢缠着我，所以我们经常粘在一起。但不管我本心怎样，结果就是我们成天呆在一块，所以看来还是属于紧粘不放型。”（化工业，27岁）

非常紧粘型，15%； 不管怎么说还是属于紧粘型，38%； 非常放任型，13%； 不管怎么说还是属于放任型，34%

Q4 你的恋人基本比你年长还是年幼？

和预想答案一样，和年长男人交往的选择还是有着压倒一切的优势，理由是什么呢？

“万一有什么事发生的时候能依赖到对方，而且我也希望对方能教给我一些东西。”（铁路业，26岁）

“要是和比自己小的人一起走路，会被一眼看出来的吧。而且那样的男孩社会经验又少，收入也不怎么样……”（银行业，29岁）

那么那些喜欢“姐弟恋”的人又是怎么想的呢？

“年纪小的男孩和年纪比他大的女人在一起的时候，总觉得自己就应该被指使来指使去，所以他们反而会对对方特别温柔体贴，我倒觉得很多时候更能依赖到他们。”（超市营业员，29岁）

“随着我自己年龄一天比一天上去，最近认识的男性，但凡比我年长的，基本都是已婚人士，所以我现在也开始注意起比我年纪小的男孩来了。”（电脑工程师，31岁）

对年龄不是特别在意，2%； 喜欢和比自己小的男孩交往，15%； 喜欢和比自己年长的男人交往，69%； 喜欢和自己同样年龄的男性交往，14%

Q5 在决定是否和一个男人交往的时候，你最看重的要素是什么？（可有多项答案）

最多的回答非常出人意料，是“凭自己直觉”。

“如果一开始自己就有点无可无不可，这样交往的男性到最后肯定会分手。女人的本能感觉还是很准的。”（制造业，30岁）

除了我们列出的前十种要素外，选择年收入的占到13%，排在第11位。学历为9%，排在第12位。

“现在说起来，那些基本标准肯定每个人都有，但事实上，真正恋爱的时候，往往因人而异。而且就算对方在一流的大企业工作，现在这个社会变数很大，谁知道以后会怎样？所以还是这个人的本性比较重要吧。”（医疗器械，28岁）

性格：91%

感受：74%

自己直觉：54%

脸：47%

身材：35%

有没有孩子：29%

年龄：27%

有无婚史：26%

身高：18%

职业：14%

Q6 不管怎样都没办法与之交往的男性类型是？（可有多项答案）

排在第一位的是“对金钱特别大手大脚的人。”

“因为我不会跟对金钱很不在意的人结婚，所以也就不会跟这样的人交往了。”（房地产业，25岁）

接下去的答案是“不洁感”、恋母情结严重、为人处事十分消极等等。排在第11位的是“对自己的工作十分自负”，占29%；第12位是“小事情上太挑剔”，占28%；第13位是“喜欢卖弄自己的学问”，占27%；“秃顶”和“只喜欢说自己工作上的事”，均占到26%，并列第14位。

不过也有非常另类的回答哦……

“对汽车投入过多的金钱和过多的感情，和这样的人交往感觉很差。”（接待员，27岁）

“没有朋友。”（出版业，30岁）

“开车水平太烂，老是被人超车或是停不好车。”（印刷业，29岁）

“本来不会喝酒也就罢了，偏偏还要硬喝，一喝就烂醉如泥，总是等着别人来照顾。”（化妆品业，30岁）

对金钱大手大脚：75%

有严重口臭：65%

有严重体味：63%

天生狐臭：62%

恋母情结严重：56%

为人处事消极颓废：54%

吃相很难看：50%

有大肚腩：43%

因为穷，见钱眼开：39%

戴假发：36%

Q7 约会时通常干些什么？

在自己家或对方家里度过的答案占了绝大多数。接下来是开车兜风、看电影、买东西、吃饭……约会内容看来和过去没有什么太大变化，还是传统的那些项目。

“一般都呆在双方家里消磨时间，偶尔外出吃饭、看电影。”（服装编辑，29岁）

“我和他都还住在各自家里，所以一般都会开车出去兜风。我最羡慕那些其中有一方独自居住的情侣，他们可以单独相处。”（银行，30岁）

在对方家里度过：39%

在自己家里度过：26%

开车兜风：26%

去看电影：12%

购物：12%

去吃饭、喝茶：7%

去公园玩：5%

一起去运动：2%

观看比赛：1%

去美术馆、展览馆看展览：1%

Q8 至今为止，交往最长时间和最短时间？

最短时间，答案一般都集中在1~3个月，不过也有交往最长记录为2个月的。说到最长，10年以上的大有人在。

“我也不知道是不是最长，反正我没和现在男友以外的异性交往过。从大学一年级的夏天开始，今年已经第10年了！”（饮料业，27岁）

最长：11年零4个月

最短：2小时

Q9与Q10 你有没有过想结婚的时候？如果想过，你希望自己什么时候结婚呢？

Q9

不知道，16%； 想过，83%； 没有，1%

Q10

最好现在就能结婚，7%； 今年年内，10%； 1~3年内，49%； 3~5年内，16%； 5年以后，随便什么时候都可以，5%；只要时机成熟，什么时候都可以，没有明确的时间限制，13%

不管现在有没有男友，回答想过结婚这件事的人数仍然占了大多数。但是，回答现在就想结婚的人却在少数。

“现在我觉得工作比较有意思。就算今后结婚了，我还是想继续现在这份工作。所以结婚的事想归想，希望还是能再过一段时间吧。”（制造业，28岁）

“女人一旦结了婚，周围人都会暗示你可以生个孩子了，但是工作呀、个人爱好呀，总之我还有很多想干的事情，所以想再自由几年，等我自己玩得差不多了再考虑结婚的事吧。”（百货公司，29岁）

看起来，影响结婚的关键因素在于“生育”。

“现在我觉得一个人也不错，但是我不想成为高龄产妇，所以33岁之前一定会选择结婚。”（绘图师，29岁）

“我还是觉得35岁左右生孩子比较好，所以也希望能在35岁之前结婚。”（广告业，29岁）

也有一些出人意料的回答：

“我现在的男朋友比我小，连固定职业都没有，做恋人还不错，但我肯定不会考虑和他结婚。”（服务业，26岁）

“对方是有妇之夫，就算我想结婚，又怎么可能呢？”（贸易，25岁）

类似这样的，不会考虑和现任男友结婚或是没有结婚可能的答案也不在少数，这当中还有如此理智冷静的回答，

“我现在是骑驴找马，这个先暂时交往着，但结婚对象还在另外物色。”（公司职员，27岁）

Q11 对你来说，恋爱究竟是什么？

“类似调味品一类的东西。没有也没什么，要是有也挺好，但是一多吧也让人烦。”（电台DJ，28岁）

“能量来源。”（制铁业，26岁）

“心灵支柱。”（保险理赔，29岁）

男友族VS单身族

男友族

就此次调查来看，有男友的占到总人数的56%，其中交往时间在一年之内的有42%之多，据说交往对象不止一个人的有将近一成左右。

“公开的恋爱对象只有一个人，但其实还有其他男朋友。因为那个人自己也有女朋友，所以一个月只能见上两次左右。我感觉我们都是彼此的备胎。”（证券业，27岁）

“他和别人结婚之前我们俩就在一起了，到现在已经有八年了。因为我还是没办法爱上其他人，所以我们就一直维持到今天。”（艺术中心，32岁）

有关恋爱的烦恼，从11位开始，依次为“他自己的钱老是不够用”、“他没办法处理好他家人和我之间的矛盾”、“他很花心”、“他在工作上不够积极进取”、“他喜欢赌博”、“他有时会打我”等等。

Q12 一旦确立关系，一般会维持多久？

~3个月，17%； ~半年，15%； ~1年，10%； ~2年，13%； ~3年，19%； ~4年，6%； ~5年，8%； ~7年，7%； ~10年，3%； ~10年以上，2%

Q13 你现在的交往对象只有一个人吗？

是的，91%； 不是，9%

Q14 那个人是不是单身？

有妇之夫，15%； 单身，85%

Q15 想过和现在这个男友结婚吗？

不知道，10%； 想过，61%； 没想过，29%

Q16 对现在的恋爱有没有什么烦恼？

没有，18%； 有，82%

Q17 如果有烦恼，又是些什么样的烦恼？（可有多项答案）

我老是见不到他：62%

我们两人的关系对亲戚朋友同事是保密的：57%

他就是不肯做出愿意与我结婚的承诺：54%

最近一切趋于平淡：46%

他的性格：40%

自己的性格：35%

性方面不是很和谐：35%

我自己还不想结婚，但他总是在催促：26%

自己家里人不是很喜欢对方：18%

事实上是我自己开始花心了：14%

你至今仍然无法忘却的恋爱·恋人？

高二的时候和比我高一级男生的初恋，他是篮球队队长。我们总是一起回家，一起去公园，其实是非常清淡的恋情，但我那时每天都非常兴奋。那样的青春与清纯已经一去不复返了，怀念之余也会有些淡淡的感伤。（工程师，28岁）

我刚刚开始工作不久，他就出国去了，那时网络还没有现在这样发达，如此远距离马拉松似的精神恋爱，到后来我一个人实在撑不下去了，非常非常寂寞。现在他已经在异乡结了婚。（出版业，29岁）

我们做为无话不谈的好朋友，至今已认识10年了。他没有女朋友的时候我有男朋友，我失恋的时候他又有了女朋友……尽管如此，我仍然坚信，他一定会最终选择我和他结婚，但是没想到，去年他闪电

般恋爱了，又迅速地结了婚。对我来说，那实在是个很大的打击……（电话接线员，32岁）

从他对衣服的品位、喜好的电影类型、笑起来的样子直到性关系，他样样都和我特别合得来，就算他每天缠着我陪我上班，我都会特别愿意。（经理，27岁）

单身族

另一方面，没有男友的单身族也占到了44%，从她们的回答中我们可以看到，单身生活在半年之内的排在了第一位，其余答案十分分散。“我总是会一个人”，这样看起来，仍想改变单身状态，但总是力不从心？

不管怎样，大多数单身族的内心还是渴望恋人的出现，但勉强自己主动出击或是单方面积极追求，又很难做到。

“当然我希望无论何时都能享受爱情，但是，不是出现个什么人就一定合适的。而且随着年龄的增长，选择起来也越来越谨慎了，而可能选择的对象又在逐渐减少，结果变成恶性循环，离爱情一天比一天更远。”（食品业，30岁）

Q18 没有恋人的单身时间持续了多久？

~6个月，19%； ~1年，16%； ~2年，15%； ~3年，17%； ~4年，9%； ~5年，8%； ~8年，5%； ~10年，6%；10年以上，5%

Q19 想要恋人吗？

不需要，5%； 以前想要过，但现在已经不需要了，33%； 是的，真想现在就能出现一个啊，62%

Q20 为了给自己找一个恋人，会做什么努力吗？

不会，46%； 会，54%

Q21 如果会，会做出些怎样的努力呢？

积极参加相亲或者朋友同事组织的聚会：81%

会打扮得比较时尚或者精心化妆，就连内衣裤都会每天精心挑选：66%

拜托自己的好朋友们，关照她们，要是有好的对象一定要介绍给自己：63%

哪怕对方只向自己流露出一点点好感，也会主动表白：57%

在自己过去的熟人或是校友中留心：43%

通过参加各种兴趣爱好活动来认识有共同语言的对象：27%

会参加网上组织的一些网友见面活动等等：13%

Q22 现在，会因为没有男友而感到焦虑吗？

不会，我一点都不觉得焦虑，23%； 是的，很焦虑，18%； 有一点焦虑，但还不是很上心，59%

Q23 要是遇到了自己心仪的对象，会主动向对方表白吗？

做不到，10%； 会，积极表明心声，33%； 会做些引起对方注意的努力，但是做不到向对方表白，57%

终于分手了……世上居然有这么糟糕的男人！

不是说有生意要谈、就是公司有活动、要不就是出差，总之一到周六周日就见不到他的人影，其实是个有妇之夫。（教师，26岁）

和我分手两天后，他打了个电话问我一位女朋友的电话号码，当时我还以为他是随便找了个什么借口，其实是想听听我的声音呢，没想到一周以后，发现他和我女朋友好上了！（金融业，27岁）

我的月经期是在每个月最初几天，因此逢到元旦放假或是“五一”黄金周，我和他就算一起出去旅行也不可能做爱，没想到他正是以

此为理由提出和我分手，我觉得特别寒心。（公务员，28岁）

自己明明有工作，可总是向我借钱。（制药业，31岁）

当时分手后，我只是想和他说说话，结果发现他换了手机号码，再也无法联系上了。有一次我去他家找他，没想到他居然用对讲机告诉大楼保安，我骚扰他！（贸易，25岁）

他总是在我面前唠唠叨叨他已经老了等等，此外他还欺骗了我他的真实年龄，居然相差8岁！（播音员，28岁）

在车厢里和别人发生了争执，一看对方很厉害的样子，他居然弃我而去！（银行，25岁）

你怎样看待第三者？

25岁以后，周围女友中开始出现了介入他人婚姻中的第三者，或者你也正身陷其中，一般来说，和有妇之夫发生的恋爱，总是苦多于乐，对此你又是怎么看的呢？

真没想到我也会这样……许多女性从没想过会当第三者，但是一旦开始又无力自拔，不管你有没有过这种经历，下面请让我们看看大家的心声。

Q24 对于第三者，你是怎么认为的？

这是当事人的自由、有可能的话最好还是分手，这样的意见接近7成，占大多数。

“如果不是意志力特别坚强的女性，我想是没办法坚持下去的。”（插图师，30岁）

“会成为第三者的女性，我总觉得性格上有什么缺陷，这样下去会离普通正常的恋爱越来越远，而且一旦身陷其中，性格会变得更猜疑等等，由此进入一个恶性循环，如果不及时终止，我觉得很危险，所以还是当机立断的好。”（操作员，27岁）

肯定不好，12%； 这是个人自由，20%； 这虽然是个人自由，但如果可能，还是分手的好，68%

Q25 至今为止，有过成为第三者的经历吗？

但是，有过这种经历的人却很多，为33%。之所以成为那样关系的理由大多是，“对方虽然是有妇之夫，但很有魅力”。

“从来没有被人用如此热情的语言打动过，虽然已经做好心理准备，一定不把对方当作自己的男友，但和他一起出去吃饭后，分别之

时，他出乎意料地给了我一个深深的、富有感情的吻，结果心里别别跳，那时才意识到，自己原来已经爱上了对方。”（食品业，28岁）

“我们是在合作完成一个项目后才在一起的，当时合作过程中遇到很多问题，也经常因为意见不统一而吵架，最后终于顺利完成后特别高兴，在回味那种喜悦心情的时候也感觉到了一种要分开的寂寞，就在那个时候，他以一种特别诚恳的表情向我表白，‘我以前就喜欢上了你了，很想和你在一起’，虽然明知他已经结婚，但我想了一晚上，回忆起的全是我们在一起时的细节，结果到今天，我们已经交往了一年多。”（金属加工，29岁）

有此经历的人感受都差不多，“从来没想过自己会成为‘第三者’”，也许有一天，这样的经历也会落在我们身上？……

没有，67%； 有，而且现在还在继续，15%； 曾经有过，但是现在已经分开，18%

Q26 如果现在仍在继续，想过和对方结婚吗？

不指望结婚，对现在的状态已经满足了，这样的回答看起来似乎比较多，甚至还有这样的回答，“让他把烦心的家务事都交给妻子去处理好了，我跟他享受大餐美食、快乐旅行、浓烈性爱就够了。”（律师，30岁）不过这样看得开的第三者毕竟是极少数。

“虽然从我本心上来说，很想和对方结婚，但他已经明确告诉我，离婚是不可能的，希望我能死心。”（教师，27岁）

“我不认为我想和他结婚，也许是因为明知不可能，自己心里已经放弃了的缘故吧。”（金融业，29岁）

像这样采取“死心”或者“忍耐”的态度，并让自己接受现实的女性“第三者”也很多。

他已经在办离婚手续了，我们约定很快就结婚，4%；

对结婚不抱太大希望，对现在状态已经满足了，64%；

如果他在最近一段时间内能和妻子离婚，那我打算和他结婚，7%；

要是他能离婚，我当然想跟他结婚，但我想他不太可能离婚，25%

Q27 曾经有过“第三者”经历的你，是怎样和对方分开的呢？

“他对我说他会和妻子离婚，为此我等了他五年，但结果没有任何变化，那时我已经三十岁，就觉得不能再这样下去了，这样一想，感情就慢慢淡下来了。”（糕点业，32岁）

“我越是体会到他对我的感情就越觉得我们的结局不会光明，我不想再让彼此承受更多苦痛，所以是由我主动提出了分手。当时我甚至会想，要是他的孩子知道自己父亲在外面搞婚外恋，也许会做出伤害自己的过激行为呢……”（公务员，27岁）

“作为第三者，当我意识到，我心里的那个大洞没办法靠一点点甜蜜就能填满时……”（商场销售，29岁）

Q28 想知道你作为或曾经作为“第三者”的感受是什么？

“就算他来我家，也一定会在凌晨一点前回自己家，那种空虚感……每天每天都过得特别痛苦，我觉得再那样下去我都会发疯了。”（秘书，29岁）

“他是我大学时同一个艺术社团的师兄，他的妻子也是和他同一个社团的，所以直到今天，总会在一些展览现场看见他们夫妇一同出席的身影。每每那个时候，我的心都在哭泣，但脸上却强作欢颜，那种时候真的特别辛苦。”（设计师，28岁）

“自己、对方、他的家庭，肯定人人都受苦。这样的事，一定没有所有人都幸福的办法，所以我再也不想重蹈覆辙了。”（建筑业，32

岁)

她们又体验过怎样的性呢？

第一次性体验、发生过性关系的人数、性对象……有些话题是平时对女友都没办法启齿的吧，接下来就让我们看看……

Q29 你第一次发生性关系是在几岁的时候？

18~19岁、从高中毕业以后，这样回答的人占大多数。

“大学一年级的时候，和初恋男友一起去外地旅行，在那里发生了性关系。”（银行，29岁）

“大学一年级的圣诞前夜，在一个人校外租房子住的师兄家。”（银行，26岁）

15岁以前，3%； 16岁，7%； 17岁，6%； 18岁，23%； 19岁，20%； 20岁，16%； 21岁，9%； 22岁，5%； 23岁，4%； 24岁，2%； 25岁，2%； 26岁以后，2%； 还没有，1%

Q30 至今为止，和多少男性发生过性关系？

回答是3个的占了绝大多数，回答20人以上的占了10%，其中还有超过50人的。平均人数应该是在4~5人？

0人，1%； 1人10%； 2人，9%； 3人，14%； 4人，7%； 5人，11%； 6人，7%； 7人，7%； 8~10人，12%； 11~15人，12%； 20~30人，6%； 30人以上，4%

Q31 目前，有没有定期发生性关系的对象？

没有，27%； 有1个，56%； 有2个，9%； 有3个，4%； 有4个，3%； 有5个以上，1%

Q32 固定性伴侣是什么样的人？（可有多项回答）

恋人：56%

性伴侣：32%

比朋友亲，但是还没有发展到恋人程度：17%

已婚人士：13%

前男友：9%

要是自己想，就从身边发展一个合适的……4%

Q33 几次约会后可以发生性关系了？

如果约会不满10次以上，是不可能和对方发生性关系的，7%；5次左右，11%； 3次左右，38%； 要是有感觉，初次约会后就可以发生，40%； 其他，4%

Q34 如果有定期发生性关系的对象，那么频率又是怎样的呢？

一般每天，2%； 一周1~2次，45%； 一个月2~3次，25%；一周3~5次，13%； 一个月1次左右，9%； 一个月不到1次，6%

Q35 在恋爱中，你认为性的和谐程度是否重要？

不是那么重要，6%； 重要，看情况，有时甚至是分手的原因，51%； 重要，不过即使不太和谐，也不会因此考虑与对方分手，43%

Q36 如果你对对方没有感情，你能和他发生性关系吗，也就是性、爱是否能分开？

能，53%； 肯定不行，6%； 根据时机和场合的不同，有时可以，41%

Q37 你一般会在什么时候做爱？

最多的答案是在周六夜晚或者周日白天。

“周末可以不分早晚，只要对方条件允许（他已经结婚），什么时候都行。”（商场销售，27岁）

“有一次做到一半停电了，搞得很狼狈；还有一次误了末班地铁，从那以后一般都在时间充裕的白天做。”（建筑事务所，28岁）

SEX里的正常和不正常？

和不是自己男友的人发生性关系、高潮、自慰，在你身边，能交流这样话题的女伴应该不多吧，也许你会担心，自己是不是有点过分？下面就让我们看看，也许大家都在……

Q38 至今为止，有没有和不是自己恋人的人发生过性关系？

6成以上的人回答有过，那么都是和些什么样的对象呢？

“我以为会和他长期交往下去，所以和他发生了性关系，但事实上我们自从做过那一次后就再也没见过面。”（铁路，26岁）

“和过去的男友分手后，在我找到新男友之前，我们还维持着肉体上的关系。”（食品加工，25岁）

“男友花心，把我给甩了，一气之下，就和曾经对我说喜欢我的师兄发生了一夜情，不过现在他已经是我正式男友了，我觉得自己好幸运。”（公务员，27岁）

有，63%； 没有，37%

Q39 有没有感受过高潮？

将近8成的人回答有，用语言描述又是怎样的呢？

“从小腹底部，有什么东西往上涌，感觉就像在喷火一样。”（教练员，25岁）

“那一瞬间，就像烟火绽放一样，接下来就觉得身体特别轻盈，好像漂浮在大气中一样。”（零售业，28岁）

“眼前一片白。”（超市，29岁）

“好像魂魄从头顶飞出去了一样，一瞬间完全没有意识。”（图书馆管理员，30岁）

“言语无法形容，腰一轻，浑身发热。”（钢厂，25岁）

“泪水会情不自禁流下来，每次他都很惊讶，但我自己却感觉特别喜悦。”（建筑业，29岁）

从来没有，21%； 有，基本每次都能达到，27%； 做爱好几次才会体验到一次，27%； 几乎感觉不到，25%

Q40 你会自慰吗？

“这个话题好像很少讨论，我觉得女人会这么做很正常，自己发现自己的敏感点很重要。”（证券，29岁）

“我觉得这是很普通的事。”（编辑，28岁）

“感觉到自己的性欲是健康的象征，我觉得这样做很正常。”（电信业，26岁）

不会，40%； 会，60%

Q41 如果你会自慰，频率是怎样的？

“经期结束一周后，大概是在排卵期左右吧，有时会体验到类似做爱般的美妙感受。”（外企，27岁）

“有男友的时候不怎么想，自从和他分手了以后，每逢经期开始前会经常这么做……”（不动产，29岁）

基本每天都会，8%； 每周2~3次，16%； 每周1次左右，20%； 一个月1~2次，49%

Q42 有关自慰的话题，会和好朋友或男友讨论吗？

即使自慰，这样的事谁都不告诉的女性占了多数。就算说，一般也是和自己的男友，和自己女朋友说的人，只占极少数。

“我会告诉他，哪里有些什么样的感觉，怎样做会让我觉得更舒服等等。”（证券业，29岁）

“从来不和自己的女朋友说起这件事。所以我从来不知道她们是不是也这么做，她们又是怎么做的。”（职员，29岁）

“我担心别人会觉得这很脏，另外开口说这件事本身也让我觉得羞耻，只要我自己觉得快乐就足够了。”（保险业，30岁）

对好朋友对男友都会讲，8%； 会对男友讲，但是不会和朋友讲，29%； 会和朋友讲，但是不会告诉男友，3%； 对男友对朋友都不讲，60%

Q43 关于性，有没有烦恼？

没有，34%； 有，66%

Q44 那是些什么样的烦恼？

怎么都到不了高潮

至今为止从来没有体验过高潮

不怎么喜欢性爱本身

找不到固定的性伴侣

没办法和对方开口讨论性问题

对方不肯采取避孕措施

对方到现在为止，一直只采取一种体位

对方性技巧不好

对方提出过分的要求

喜欢有些变态的玩法但不好意思开口告诉对方

Q45 自己难忘的性体验

“有过一次野合的经历，头上是满天的星星，现在想起来还历历在目。就在身边，有一条小河，听得见流水声。因为担心不知道什么时候会突然出现个人来，所以尽量压低声音偷偷摸摸地做，结果反而非

常刺激，不管是他还是我，我们都达到了比以往深刻得多的高潮。”（服装设计师，33岁）

“和他以及他的朋友一起住在一间屋子里的时候，我们忍不住做了。现在想来，也许他的朋友一直都在装睡，但当时，我们几乎屏住呼吸，缓缓地做，非常美妙。”（不动产，30岁）

“在没有人的江边，大白天的我们就做了，天气特别晴朗，心情特别舒畅，事后连我自己都觉得大胆得不可思议。”（公务员，28岁）

“在国外玩的时候，有天晚上我们都喝了点酒，坐在自己租来的船上，他用风衣带子把我的手绑住，我觉得那次相当大胆。”（证券业，28岁）

Q46 实话实说，你喜欢性爱吗？

“喜欢。但不是喜欢性行为本身，而是抚摸喜欢的人的身体、感受他的体温，然后慢慢体会两人融为一体的感觉，那才叫美好的性爱。”（导游，27岁）

“我想我大概有点肌肤饥渴症吧，不管有多疲劳，只要接触到他的身体，就能安然入睡。对我来说，性就是缓解身心疲惫的良方。”（出版业，27岁）

将近4成的人觉得这个问题说不清楚，那么讨厌性爱的人又是怎样想的呢……

“现在的男友一见面就要做爱，做完就会呼呼大睡，可我还有很多话想跟他说或者想跟他出去逛逛什么的……我觉得他眼睛里只有性本身，所以开始讨厌了。”（实习教师，27岁）

“因为他从不采取避孕措施，所以每次做我都会提心吊胆，慢慢就开始讨厌做爱这件事了。”（保险业，32岁）

喜欢，58%； 说不清楚，22%； 讨厌，20%

性趣问卷

路内：在荒淫中对青春SAY HELLO

1973年出生的苏州人路内是前暗地病孩子小说版版主。做过工人、营业员、推销员、仓库管理员、电台播音员、广告公司创意总监，等等等等。因为半年内在《收获》杂志连发《少年巴比伦》《追随她的旅程》两个长篇小说，成了宣传文本上的“目前上海文坛青年一代的领军人物”。饭岛爱去世第二天，他在MSN上撰文如下：

“饭岛爱小姐，我曾经把她的名字写到人民代表选票上，我有多爱她。现在哈罗要换成莎扬娜拉了。很多年以前，坐在板凳上吃泡面，VCD里饭岛爱小姐像粗砺的浮云，用精液打磨过的孤独，闪过荒淫的20岁。饭岛爱小姐，这一次必须踏过刀锋。你的柏拉图，我们的理想国。”

多么荒淫却温暖的话题呵——

走走：对于一个作家的访问，前戏似乎也应该文学化开头，就让我们用卡佛的小说标题开始第一个问题吧，“当我们讨论爱情时我们讨论的是什么？”

路内：讨论爱情已然是一种独特的态度。卡佛很有道理，他好像是要说“被讨论的爱情”充满艰难。放在现实生活中，被讨论的爱情是多么的丑陋啊。

走走：你在自己现已出版的两部长篇里反复讨论它们并允许广大读者一同讨论，那里有你爱情的真实影子吧？

路内：虚构也是一种独特的态度，小说的虚构并不与真实对立，它包容了真实。所以你说它有真实爱情的影子，不如直接说它包容了真实的爱情，但总体上它还是虚构。

走走：乔治·巴塔耶说过，如果没有激情、快感，只凭观看人类自身丑陋的性器官，人类的繁殖恐怕很成问题。那么，被讨论的爱情，或是性器官本身，哪个更丑陋一些呢？

路内：巴塔耶写过一个叫做《色情，耗费与普通经济学》，这本书很好读的。不得不承认，讨论爱情也会使我们产生快感，但就个体而言，一种被讨论的爱情则近似于羞辱。这就是为什么我们要把爱情放在小说、日记，甚或闺蜜之间进行讨论，在这里，羞辱感因为有其界限而被掩盖了，快感则在界限内达到它最有效的密度。相比之下，性器官也不见得就丑陋吧，如果它像眼睛鼻子一样可以被公开，那人们也会像讨论眼睛鼻子一样讨论一个性器官美不美。至于繁殖问题，想想苏武牧羊吧……

走走：现在你的性快感更多来自想象，还是来自真实体验呢？

路内：如果她引诱我，我会想象。如果我引诱她，我会体验。

走走：没有人引诱的日常生活，想象还是听之任之？

路内：诚实的人会听之任之，这个听之任之比想象更有行动力吧？所谓想象，就是好德者。听之任之的都是好色者。

走走：20岁时，你是精液喷薄，打磨孤独；现在呢？

路内：30岁以后，男人在性方面会逐渐走向两个极端，或更偷懒，或更勤奋。但你说到孤独感，在20岁时，性和孤独总是被联系起来，时间久了，这两个东西会被分开。

小饭：没有怨恨的性爱是基本成功

小饭：1982年出生于上海，毕业于华东师范大学哲学系。曾在《收获》《十月》《萌芽》等期刊发表小说；先后为《青年报》《外滩画报》《上海一周》等媒体开设专栏。曾获《上海文学》“全国文学新人大赛”短篇小说奖；《青年文学》“文学新人奖”；出版有《不羁的天空》《我的秃头老师》《毒药神童》《我年轻时候的女朋友》《蚂蚁》《爱近杀》等。

“我不以成败论英雄，咱要的是过程爽”，对小饭而言，做人如此，性爱观也是如此。相对统一。在他看来，没有怨恨的性爱是基本成功，互相感激的性爱是良好，难以忘怀的则是最高境界——至于他印象最深刻的一次特殊的性经历是在哪里、怎样发生的？小饭则完全滑过了这个期待：“这个很难去描写细节吧，也不尊重别人。”

走走：你所难以忘怀的最高境界，在你的经历中，多吗？

小饭：非常少。显然嘛，不然就不是最高境界了……在我一部还没有出版的小说中，有一个郊外的夜色下发生的一次，可以说称得上完美。不经过策划（意外），没有打搅（纯），事后发生了爱。

走走：你觉得爱情可以被做出来吗？

小饭：完全可以啊。我觉得相处的时候有轻微的好感，只有做爱的时候才有强烈的好感。

走走：但是事后呢，在离开对方身体的一刹那，会不会觉得空虚，觉得眼前那个人陌生？

小饭：我没有这样的感觉哦。毕竟，不是每次都完全“离开”的，可以说一会儿情话嘛。

走走：嗯，那看来，你还是重视后戏的？

小饭：画龙点睛嘛，没有后戏是不完美的。

走走：你理想的后戏包括哪些呢？

小饭：语气柔和的说话，赞美对方，为对方拿衣物纸巾，乃至为对方按摩。总之，如果之前很愉快，我们总是希望让愉快维持得更久一些，心情好的话，没有什么不能为对方做的。

走走：如果让你用10个形容词来形容性，你会用哪些词语？

小饭：冲动、激烈、热情、有弧线的、有风的、白色、粘、晕、时快时慢、香。冲动么，实际上还包含着意料之外的意思，即兴的。我支持即兴的爱。那会增加不可预知的趣味性；激烈是指感情上的，如果大家都so so，那么也没必要。热情也是如此，必须贯彻始终。弧线和晕也可以结合起来谈，就是一种投入的意思。有风会让你感到宽阔，不被压抑。白色和粘，是跟爱密切相关的属性。时快时慢的意思是保持节奏，不能乱套。香气能助长愉快的情绪。

走走：好玩。那你会对一个相同的个体产生难以抗拒的厌倦吗？

小饭：从没有对一个人产生过难以抗拒的厌倦。我精力充沛，而且会挑有意思的人。除非你事先就挑了一个俗气乏味的对象。

走走：可是性到后来，不都是一种重复吗？

小饭：大体上是的，不过细节、韵律还是可以调节的。最简单的办法，就是离开对方一阵子。何必天天搞啊，如果一个月不搞，你就会想念你的伴侣了。

走走：那岂不是像杂技里的抛球，最起码也要3个以上?这样才能保持一种兴趣的均衡持久？

小饭：理想状态下是这样，越多越好。但人也要切合实际。比如我自己，以前也有这样的困惑，觉得这一生都要面对此人，怎么办

呀？但现在就不会这么想了。一是我的生活变得宽广，各式各样的事情都要我去探索（比如练琴，看电影写小说），另外也学会了适当控制见面和相处的节奏。我能掌控的仅仅是我自己，其他人，我现在的想法是，合得来就合，合不来拉倒嘛。

走走：嗯，可以有多久的空窗期呢？

小饭：无所谓啊。实在寂寞难耐，还是有办法解决的。大家都知道。

走走：嗯，单纯而言，什么样的身体会直接激发起你的欲望呢？

小饭：嗯，说得俏皮一些，就是，跟现在的对象有差异性就能激发我的欲望。哈哈。总体而言我喜欢娇小的，玲珑有致，皮肤白皙（很传统吧？）举个例子，比如说范晓萱。

走走：嗯。那么其他呢？比如视觉性的A片，或者非常到位的情色小说，你更容易被哪一种挑起呢？

小饭：都可以吧。我的情况是，看A片是有备而来，带有目的性的。小说则是意外之喜，看到就格外兴奋。毕竟要找刺激我不会读小说。读小说是一种缓慢的生活，我希望时间变得慢，就去读小说，我希望刺激来得快一点，就去看A片。

走走：那就请你推荐几部你最难忘的A片吧。

小饭：很遗憾啊，我不是A片发烧友，而且只知道很少的几个女优。松岛枫，苍井空，若菜光……都是从朋友那里偶尔得来的，而且会颠来倒去重复看。我不觉得里面有什么值得研究的，对待这件事情我比较简单粗暴。

走走：就是说，你对A片的欧洲亚洲派别不是很在意？

小饭：那我还是喜欢亚洲的吧。欧洲的看了反而有不愉快的情绪。个人口味……跟我前面说的“娇小的，玲珑有致，皮肤白皙”一

致。

于是：性就是雌雄同体

于是，上海作家。www.yushichina.com。著有小说《事后》（初版名为《同居笔记》），《六翼天使》，《一只黑猫的自闭症》、散文《夜在窗外》。翻译《美与暴烈——三岛由纪夫传记》、《露西·高特的故事》、《黑暗塔之第七卷黑暗塔》、《杜马岛》、《猎魂者》、《红颜—交际花盛衰录》、《迷失男女》等十数本个人作品。撰写非虚构类科普读物《避孕》。

于是的文章写得极好，豆瓣上很多人追着看她的影评书评，也追着买她出的作品。想当年她出第一本书《同居笔记》，是在2000年初，当时还有报纸就此讨论过同居现象。她对爱情的态度是偏于悲观的，觉得“爱情势必要死掉”，写下的就都是爱的失去。这样一个人，却愿意花上很多时间、心力，去采访、撰写一本科普读物《避孕》，原因是：她坚信有必要推广这样的知识。“女人应该有掌握自己生育和性生活的自由、理性和自爱精神。”一个对女性有大关爱的作家，对性，究竟有着怎样的认知？

走走：如果强制地要求你在头脑中不能去想像一幅性场景（或者图像），你还能不能有性幻想？或者换句话说，你觉得你的“色情幻想能力”在多大程度上可以脱离视觉？

于是：作为一个生来五官五感都健全的人，是无法避免视觉联想的。是生来的本能，思考和感知的基础。我不相信谁能脱离视觉、或嗅觉或听觉。但是那些天生失去一种感官的人呢，我就无法代言了。从这个角度说，正常人的性感因为太健全而没新鲜感了。

走走：你觉得你所谓的性感分男性女性吗？

于是：不分。性感的一种，就是女性假想男性，男性假想女性。你总不能假想自己一个人做爱吧。性感是双生合并、乃至多人的感受合二为一的一种东西。谁也不会只见一个人就觉到性感。性感是个“合众体”，比如A的手、B的腰、C的胸，D的臀……这样每一部分都会带动出一种性感的部件。

走走：就是说，你的性感是具象的，而不是诸如气味、微笑、眼神之类较为抽象的？

于是：我觉得一定是要看对方的具象，而不是气味本身、微笑本身——事实上，缺乏了具体的人，气味、微笑这种又怎能存在呢？对一个单纯的概念，我是不会有性感的想法的。哪怕不是人，是马、猫，它们的性感也是存在于一个动作、一种姿态中的。而那些对抽象概念有感觉的人，我觉得，无非是借用了某些人的具象，实行了幻想而已。

走走：让我想起罗兰·巴特说的，“只要欲望有了一个对象，就可以谈论色情。”那么在你想象中，一具性感的接近完美的身体是怎样的？

于是：我真的相信，没有完美的。但如果一定要说，我想象中的性感身体大多是女性的。皮肤光洁紧致，白嫩或晒黑都可以，手脚的肢节感要很漂亮——因为那是日常动感的最佳表现地点。而且，要对抚摩有恰好的反应。

走走：那你会想象和一个女性有亲昵行为吗？或者说，会为你的小说人物这样安排吗？

于是：会的。在小说中这是很正常的，因为我可以设定一个男主人公。在日常生活中，我觉得也会这样联想。我总觉得，大家都会这样想吧！比方说，你嫉妒和羡慕一个美女，担心你的男人被她勾引

走，这时候，潜意识里就会有画面，是在假想和她做爱的场景，虽然意识里是男人，但主心骨是你自己。性就是雌雄同体嘛。

走走：那你怎么看待同性爱？你觉得同性爱和异性爱有区别吗？不是精神上的，而是身体上的。

于是：我没有同性爱的经历或渴望，所以没什么直观的发言权。但我很讨厌别人鄙视同性恋。我觉得从爱的本质上，也就是你说的精神上是没有的！身体上，会因为不同的接触手法而有不同的感受，但这种感觉或许只是初时，到最后，高潮的本质又是一样的了。

走走：真的有所谓高潮这样的存在吗？这样的存在，只能存在于比较之中吧……换句话说，我总觉得高潮是危险的，不可信的，而且也是会脱敏的。

于是：就算没有标准值，每个人都会有自己界定的高潮。打个比方说，“绝望主妇”有一集，说Bree和奥森结婚后做爱，以为自己要中风昏厥了，就去看医生，医生就很狡黠地说，难道你没有过高潮吗？Bree就傻了，医生再问，那你以前认为高潮是什么？Bree说，就是一种很温暖的感觉。医生无语了，Bree去反省去惊骇了。但作为观众来说，肯定也会问问自己，我享受的那份高潮是什么？脱敏是什么？这么医学的词……

走走：简单地说，脱敏就是因为一再刺激而失去过敏反应，现在常常被用于心理学。那你认为，高潮是什么？

于是：我以前在小说里写过的。是体内的波浪。是近乎失控失禁。是震芯扩放。是头脑空白。

周子曦：温暖，但完全不好奇

周子曦，一个偏爱阴郁沉重风格的画家，习惯用严肃的方式对调笑生活进行调笑，在他充满调侃与讽喻意味的画面中，暴力被娱乐化，被装饰，被隐藏，似乎暗示着在这个轻喜剧年代，苦难只是一件不起眼的道具，娱乐收容一切，包括苦难。对于已经过去和正在发生的历史，周子曦在画面的言说中，不仅关乎遗忘，更关乎淡漠，关乎狂热，关乎背后对这淡漠和狂热的操控，对这娱乐的制定。而性，可以说是最大的娱乐。对他而言，性与政治，是他最关心的两个话题。

先来问一个问题：看到动物发情、交配时，有些人会有所共鸣联想，会湿润或勃起，会有性的动力。那么，请问你性感的动源——除了人类还有什么种类？动物、植物、机械物……？

唉，曦同学的回答实在是太简洁明了了："没了，就人。"理由是自己没那种想象力，所以只会接受人类。

走走：你有没有看过那些很有名的人兽交媾的毛片？你看了不会兴奋吗？作为旁观者的兴奋？

曦：人兽交媾？看过啊，有些会有兴奋啊，可还得有人在才行啊。

走走：那你作为画家，渴望表现性这个主题吗？

曦：基本不，很少。就几张而已。我觉得性是一个很私密很温暖的东西，当她和暴力残酷的东西在一起时，会有一种……怎么说？对比？反差？我对于纯粹关于性的作品没啥兴趣。

走走：都说文艺圈子比较"乱"，艺术家们尤其喜欢搞文艺女青年？

曦：我不知道，我喜欢搞女青年，是不是文艺的无所谓，只要她有趣就可以了。

走走：有趣是指什么呢？我以前听你说到，你不在意对方容颜，甚至从来没有仔细观察过，就很诧异。

曦：有趣这个词太泛，但找不到合适的词了。就是和她聊天比较有意思？当然她也不能长得太丑哦，丑到一定程度我还是有感觉的。

走走：作为一个画家，“丑”的标准大致是什么呢？可以用一些形容词来描述吗？

曦：没什么特别的，就是太恐怖那种吧。一般而言，和大家没啥大区别。

走走：你对女性的身体，纯粹的身体，还有幻想吗？

曦：有啊。但也没啥具体的幻想，就是搞搞呗。我是很无趣的人——在性问题上。

走走：从什么时候开始，你对性的幻想就变成了搞搞？你还记得你第一次的性爱吗？

曦：记得啊。很失败。差不多一年后才搞清楚是怎么回事，完全搞懂要过几年以后。从来就没幻想过什么特别的场景什么的，一直就是简单的搞搞而已。

走走：然后你看影视文学作品，看画看摄影，也从来没有过让你怦然心动的性？

曦：一次，只有一次。那次我泪流满面。那一次我体会到了孤独吧，人与人之间永远无法真正互相了解互相依靠的绝望？

走走：你会不会觉得，每一次靠近对方，进入对方的时刻，都是在证明那里是乌托邦之地，即永无到达可能？

曦：没想过。有一阵子有类似的感受，好像只有在对方身体里的时刻，一切才是真实的，可信的。

走走：那你最后撤出时虚空感会特别强烈吧？会不会因此对那个对象本身也产生出虚无来呢？觉得她和其他人其实没什么两样？

曦：不，不是她，而是我自己。

走走：然后呢，你会做些什么？

曦：我？躺着，和她聊天，大抵如此，我会掩饰我的失落。她们没有过错，问题在我这，我不能迁怒于她们，很少很少吧？我不记得有过了，好像没有。

走走：你想象过你死前最后一次做爱的情景吗？

曦：除非死得很突然，不然可能在死之前很久就不做了吧？

走走：即便如此，你有想象过吗？那会是怎样的一个状态？

曦：如果很老了，我会希望和以往的每个女人都做一遍，很温暖，很伤感，也很安详。

走走：你还会记得每个你做过爱的女人吗？具体到名字、音容笑貌？

曦：是的，我记得他们，每一个人。人比较少，所以比较好记，呵呵。

走走：你问下一个人一个问题吧。

曦：没问题。想不出来。

走走：你对性就那么没好奇心吗？

曦：没什么好奇心，真的。我现在真的就拿它当吃饭睡觉。

走走：你现在频率是多少啊？吃饭可是一天至少2顿吧。

曦：想要了就搞搞，没人搞就手淫。我都说了我在这个点上很无趣的——也许在别的地方也一样。

走走：你自己说性是很温暖的事，但是就你的回答而言，其实是特别漠然的。

曦：在搞的时候是温暖的，但并不好奇，没啥好好奇的呀。

那多："这方面……我是潜水艇"

那多，70年代末生人，悬疑小说作家。2002年至今出版21本小说，包括神秘而诡异的"那多灵异手记"系列10部，荒诞而搞笑的"三国事件簿"系列5部，最新推出好看的悬疑小说《百年诅咒》《甲骨碎》。

知道我要就性爱问题采访那多，他的责任编辑在MSN上哈哈大笑："顺便说下，他来说性……哈哈哈哈，知名潜水艇啊。"

他的好朋友知道这事，反应几乎类似，"哈哈哈哈，他很闷骚的，估计什么也不肯说，最多说说A片。"

那多一般以悬疑小说作家著称，早年也写过几个爱情小说，比如从星座出发，当摩羯遇见处女啦，白羊座的双层世界啦等等，尽是些奇异却又令人感伤的都会情事。可惜，此人的知识储备专奔写作而去，据说写完那几个故事就忘了大半的星座知识，问他，是否在性与性的吸引中，也有星座这么一说？他摇摇头："在这方面我依然是个菜鸟。我相信会有面对一个很劲爆的异性但性致缺缺的状况，反之也会有，但我可不敢说那就是星座的原因……星星性感……这个，想像不出来。"

据说在他出书的时候，书商死说活说，让他加3000字感情戏，他就是不好意思写，这样一个人，就性，会有怎样的回答呢？而在他看来，两性之间，又是什么决定了互相吸引？

走走：先问你一个问题啊：随着科技的发展，性的形式也许越来越接近于"自助"，也许我们仅仅需要一个传感器，一套包罗万象的性

爱软件就能“自给自足”，再也不需要伤春悲秋死而后已。你觉得这样的未来，是美好的，还是荒凉的？

那多：展望一下觉得还是挺荒凉的，但我猜测，如果真有那么一天的话，身处其中的人还是觉得挺爽的吧。当然我的想像比她的要复杂一些，如果有虚拟现实的技术，比如像黑客帝国里那样，你就分不出现实和虚幻之间的区别了。如果只是几个磁片贴在身上通通电，那就太无聊了吧。

走走：你想像中的未来性爱图景会是什么样子的呢？

那多：我从来没有过这样的想像，到时候我也不在了，和我没一点关系了……要么……也就是工具更先进了吧……方便……

走走：你能以文学化的语言具体描述吸引你的性因素吗？

那多：文学化的性，我觉得很丧失吸引力的呀，还是更直观的东西起重要作用吧。性就是很原始很生猛的嘛，外貌声音气味谈吐，比如漂亮、好身材、眼眸……总的来说就是看对眼了，但细微处也许男人和女人略有不同。男人的最初吸引应该更偏重于外貌，就我而言肯定是这样，美貌呀什么的。然后第二步再有其他很多因素加进去，比如聪明，这对我来说杀伤力是很大的，是那种并不十分尖锐有杀伤力的，偏向于得体知进退的聪明。

走走：好像有读者评价你在小说性描写方面是潜水艇……为什么有这样一个比喻？

那多：就是关键时刻潜水去了，再浮上来的时候，男女主角已经完事了……对于直接的性描写我很不擅长，总是很迂回的，绕来绕去的。

走走：为什么你不喜欢描写性？你觉得它只可做之，不可言传？

那多：不是不喜欢，大概在这方面还很不够生猛吧。大家都说我是个闷骚的家伙，怎么把内骚表达出来对我是个问题。

走走：如果让你来评选最闷骚的一部小说、一部电影、或者一个男演员、一个女演员、一条马路、一道菜、一个城市等等，你会选择什么？

那多：我想大概所有的小城市或者乡村都是闷骚的。大城市都表达出来了，乡村看上去单纯，其实原始得很，也就是骚得很。

走走：你觉得两性相处，需要悬念吗？

那多：未必，最开始的吸引肯定是需要悬念的。至于相处，也许悬念不是最重要的，悬念构成了吸引力，但是弦张得太紧了搞不好要断掉的。想好好相处，还是老实一点好，至少在大多数时候，我是多老派的一个男人呀。

走走：你平时看小说，会注意看里面的性描写吗？

那多：在我读中学，在租书摊借那种香港的色情武侠小说的时候比较注意里面的性描写……现在，老实说并不很在意。对我来说性是很原始的东西，如何把它文学化我不很在意。

走走：你觉得最好的色情片一般出自哪个国家？

那多：小时候我爱看欧美的，现在看日本的，变化真够大的。从前的理由是：欧美一个片子里有许多段，每一段是不同的女优，可是日本总是一个人从头到尾。而现在的理由也是这样……

走走：这能说明你现在更需要安全感吗？

那多：噢天哪，你总是扯到这么深奥的问题上去，哈哈哈，这说明我现在更专情，喜欢一个就要看她反复地……演……

走走：你刚才说的喜欢日本A片的理由很与众不同。很多人喜欢看欧美，据说是因为好奇技巧；喜欢看日韩，是因为心理上微妙的虐

待情结，大男子主义，等等等等。

那多：欧美有什么技巧，最多是人种的体型差异，日本才奇技淫巧……我觉得是我审美上开始回归亚洲人，这也有关系。

走走：其实很多女性也看A片……

那多：但她们可不会关注AV男优吧。我的猜测对吗？

走走：嗯，我不知道其他女性，但作为我，确实是。你觉得是为什么呢？

那多：因为A片本来就是拍给男人看的，女人看那是附带的呀。如果有专拍给女人看的A片，一定也会有红的男优吧。

编号223：简单粗暴直接的性美

编号223，原名林志鹏。现居北京。自主创作人。隐匿的拍照者和写字者，偏执于影像视觉。游城人。有桃红情结，热衷暧昧和取闹，收集私人情趣和玩具。创作类型涉及摄影、平面设计、短片拍摄、Tee Design、平台玩具、平面/网络杂志、独立出版物、文学等。创办独立时尚杂志书《TOO》，独立出版《My Private Broadway》个人影像书。摄影作品入选《3030:NEW PHOTOGRAPHY IN CHINA》、《大象》等摄影书典。

随身带相机的林志鹏，最想表达的美感是一种违反顺序的，违反日常审美的，甚至有些破坏性的美感。他认为这才是一种“原态”的美，而性，从表面看来，也许算是离“原态”比较近的题材。建议在大家开始阅读前，不妨先去看看他的作品：www.flickr.com/finger223，这样才能具体感受到他对“青春和暧昧的性”的理解吧。

走走：你的第一个性幻想对象是谁，现在，你的终极性幻想对象又是谁？

编号223：哈哈有趣……我第一个性幻想对象是小时候看的色情杂志里的一个人物。我不记得具体的形象了，色情杂志和色情小说是我的性幻想启蒙物。终极的是变形金刚，因为它具有power和征服感，强大而且极具幻想！

走走：刚才那个回答似乎说明，你有着某种被征服的欲望……

编号223：被征服同时能征服，这样比较有情趣。100%的对等比较boring.

走走：最早，是怎样一个瞬间，你开始对“性”这个主题感兴趣？

编号223：说不上是一个瞬间吧，应该从我正式进入青春期之后，就对性很感兴趣了。至于拍摄，是后来才开始的事。首先是喜欢上了拍照，而后觉得自己和周围朋友的生活，是很美好的，于是就不断地拍了。其实也不是刻意去拍摄跟性有关的题材，只是我针对的大范围是很生活化的内容，包括一些很私生活的状态。

走走：你所感兴趣的“性”，包括哪些方面呢？比如说，物理身体的，还是感性心灵的？是外在的触感视觉，还是某种文学化的意象？

编号223：感兴趣包括物理身体和感性心理的，但可能大部分人看到的，被吸引到的，多数还是我拍摄的那些物理身体方面的。

对“性”，我很喜欢粗暴直接的表达方式，但同时出于内心的敏感，对很多能够表达内心的东西也很热爱，这方面的东西可能在“性”之外的会多一些。

走走：你所追求的“原态美”，在性方面，是怎样的一种呈现呢？

编号223：我始终都追求自然的方式，不论是什么方面的拍摄。在性方面亦然，当然，还是遵循我偏好的“简单粗暴直接”的手法，不太喜欢矫饰的隐喻的性的表达。那样太费劲。不过我很乐意看到别人对不同照片的理解，比如说有人觉得我拍过一个被咬过一口的草莓，看上去很“性”，这样的理解也很好。或许跟我平常拍摄性的照片的时候，会比较关注食物有关。

走走：为什么会将性和食物联系到一起？更具体一些，是水果?

编号223：我潜意识里总觉得食物跟情欲有很大关系，口唇之间的性感度不比肢体和器官的要低。这几天看到一本书，《阿弗洛狄特

感官回忆录》，才突然觉得这本书的作者跟我对情欲的理解有很多相同观点。因此无论是水果还是饮料还是面包或沙拉什么的，我都还蛮喜欢拍摄的，特别是和唇齿和身体发生关系的。

走走：拍摄性，和自己去体验性，有什么区别吗？

编号223：如果单纯从性爱的方式出发，区别不太大。但如果讲性别里的性和情欲，男人的性，跟女人的性还是有很大区别。我拍摄的一些女孩子的性的内容，有很多是我本身体验不到的。而且在拍摄的时候，虽然有很多跟性有关的内容，但我在当时，却是抱着欣赏而不是体验的态度去看。

走走：会兴奋起来吗？毕竟，镜头就是非常粗暴直接的阳性工具。

编号223：是有内心的亢奋，而不是生理上的性亢奋。因为我觉得从镜头看事物，就算有时是很直接的器官表达，也是很美的。

走走：你喜欢荒木经惟的性摄影吗？

编号223：我会更喜欢他的日常拍摄，比如拍摄爱人，拍摄地下铁，拍摄街道等等。他的性摄影矫饰的表达更多，不如Terry Richardson的来得简单直接。

走走：我自己最喜欢的是Antoine D'Agata。

编号223：让我google 一下他是谁……哈哈。

走走："马格南"上的，他用大量的失焦方式来表现暧昧的欲望本身。那你觉得，你的性摄影语言是怎样的？

编号223：我偏向追求"简单粗暴直接"的生活化的美感，虽然现在还有差距，我希望慢慢可以实现。

走走：简单粗暴直接的意思是指什么呢？让被摄者直视镜头，或者，完全无遮拦呈现？

编号223：在于手法的表达，就是自然的，无矫饰的，在旁人看来是很粗暴的没有任何隐晦的表达。因为太多人拍摄跟性有关的题材，都喜欢用很隐晦的手法，大概他们会认为隐晦一点看上去比较美。但我觉得直接了当的更美，本身那就是生活。就像你做爱，脱了衣服的肌肤接触总比隔着衣料的拥抱来得爽。

走走：可是有距离，有隐晦，欲望才会升起，欲望是会衰竭的，在欲望消退之后，就需要用想象来代替了吧。你喜欢拍暧昧尖锐的青春和性，也是和你现在的年纪有关？欲望以及消解欲望的方式都是一马平川，指日可待的？

编号223：大概是的，跟我接触的人有关，或许等我到了中老年，我身边的朋友都是同龄人了，那么我拍摄的题材或许会有不同。不过我所拍摄，也并非为了提升观看者的欲望而去拍摄。我更在乎的是表达，从我个人的审美、情趣和生活体验去表达。

走走：那你觉得，拍摄，在你而言，是平等的做爱，还是有强加意义的呢？毕竟，对象是被摆拍的。

编号223：我十分希望是一次平等的做爱，但是可能很多时候被拍摄对象会认为我在强加他们，那么我在除了以抓拍（有时等同于让人不经意的偷拍）的方式为主之外，我试图让被拍者产生一种对我的信赖感，更自如地去面对镜头。不过，有时也会有我自己强加的方式在里面，这种情况，更多的则是我个人的表达了。

走走：那么你的拍摄对象是专业模特，还是仅仅是你的身边熟人？

编号223：几乎都是我身边的朋友。大部分熟悉，也有少数是不太熟悉，但都是朋友。

宋洋：性是可说可画可想可做可听可看的一切艺术！

新疆青年宋洋的艺术实践丰富多彩，幼年即显露出绘画方面的才能（尤其为了引起同学喝彩，满足小小“虚荣心”），大学学习时期出版多部风靡一时的漫画作品，并陆续被译成英、法、意等文字在欧洲出版。他的作品在全国各地巡回展出过，在许多重要的动漫绘画展览上获得过众多奖项，当时媒体称他为“风头最劲的漫画家”“最具明星气质的漫画家”（也许是那一头扎眼的、极难漂染的红头发？）。宋洋还曾灌录自己作词并演唱的唱片，出席一些非商业的演唱活动。在《Time Out Beijing》长期开设美术专栏，采访并创作了北京各个阶层人物的生活侧影，作品曾被国内外众多媒体转载。他还应邀参与奔驰、Swarovski、NIKE、HUGO BOSS、Tiger Beer、羽西等多个国际品牌的创作和设计活动。近年，宋洋活跃于中国当代艺术的创作之中，作品独树一帜。在07年华辰国际拍卖中更是拍出31.3万的成绩。

2008年末宋洋出任世界大学生运动会最年轻评委，获得08北京创意·设计“年度青年人物”金奖，2009年11月，Bad girl—宋洋个人画展在巴黎ARLUDIK GALLERY举办……如此辉煌简历，嚣张的一头红发，其主人却是个声音极其纤细温柔的家伙。宋同学的座右铭是：我们要自由随意地生活着。不过就漫画而言，要做到自由这一点，可算熬过漫长等待之路。相信吗？直到五、六年前，中国的漫画画面里还不能出现男女接吻的镜头，在改编海岩的作品《玉观音》时，宋洋

曾尝试着用剪影方式艺术化地处理男女主人公亲热的镜头，然而煞费苦心的几十页画稿全被删除，让整本书“断了顺畅的气息”。

不过借了如今越来越开明的气氛，宋洋笔下的Bad girl也越发性感起来。最早的Bad girl形象，是以纯真加一点儿小叛逆博取读者喜爱的，而发展到现在，Bad girl的臀部好像飞出去了一般，在宋洋看来，Bad girl的形象是整个中国年轻群体的缩影，也是随着他自己的心态不断成长着的，所以他会让他的Bad girl穿上护士装、玩起制服诱惑，甚至，化身成一位“SM女王”，他希望通过这一形象，呈现出现在中国年轻人对于“性”的理解。

走走：请描述一幅给你留下最深印象的成人（性）漫画。

宋洋：伟大的欧洲漫画之父MOBIWUSI，曾经画过一套（性）RT BOOK。

走走：你觉得你最近一些相当“性”的漫画，能满足人一种生理感官上的内在需求吗？或者，你有这种创作打算吗？

宋洋：我觉得在对“性”文化的表现上欧洲更加亲和，暧昧感更强，从文艺复兴到现在的新艺术运动，欧洲一直对“性”是非常open的，在安古兰国际漫画节上有专门一个楼层都是成人区，无数“性爱”漫画大师面对排长龙的读者签售，面不改色，相当之荣耀。你见过一个年过80红光满面的情色漫画家为自己几百号粉丝签名绘画全裸性感大美妞的壮观场景吗？

我现在创作的新作“坐在对案的企鹅”第3部讲述的就是一个男孩谈100次纯情恋爱的

故事，换装、SM、one night，一切的一切都是这个都市中人们对物欲、时光、欢娱的穿梭，这次也是同时将我的漫画与艺术油画对

接点。

走走：成人漫画、写实照片、情色文字、赤裸雕塑，如果是表现同一个主题，你觉得哪种表现方式最为性感？

宋洋：还是分情景，作品和观看者自身的素养，很难定夺。举例：如果你让罗丹的情人选，她当然选赤裸雕塑……

走走：就漫画而言，你觉得情色与下流之间的界限区分是什么？

宋洋：思想，有表达的，有思维空间的漫画是有延展性的。下流，顾名思义，思想往下流淌……

走走：在艺术表现上，情色往往会和暴力、恐怖、残忍联系在一起，你觉得是为什么？

宋洋：因为绝大部分人还是比较本本的，生存在自己的固有教条思维中，众口铄金。

走走：男人的身体，什么部位是你最想表达的？女人的身体呢？什么是你觉得最性感的地方？

宋洋：男人：眼神吧；女人：臀部与腰部。最性感的地方：锁骨、臀部、穿高跟鞋的脚。

走走：男同漫画、女同漫画，你比较能接受哪一种？对哪一种更有创作激情？为什么？

宋洋：我觉得都还好，同志漫画都算是对青少年一代的性启蒙教育吧，现在教科书是不管什么用处了……自己而言，只能算是尝试吧，我喜欢一切新生事物（虽然也不怎么新生了……）

走走：画画时的人体想象参照物有原型吗？

宋洋：都可以，一般不用。

走走：你觉得性是可以说、可以画的吗？还是只能做，不可说？

宋洋：性是可以说、可以画、可以想、可以做、可以听、可以看的一切艺术！

祈又一：做一场被禁忌的气氛音乐爱

祁又一，乐评人、小说家、媒体人、主持人。卧草泥马的驾驭者，马勒戈壁的主人，这个粗鄙时代最后的曙光。

看祁又一的博客或者那些“媒体言论”，你就能看出他是个挺有趣的人。这个曾经的新概念作文一等奖获得者，北师大文坛叱咤风云的才子“祁老板”，小说写得很是不错，经朋友介绍认识，索要长篇一枚并已通过二审。不料第一次MSN聊天，对方就声称很感兴趣这个问卷，说是常常问些古怪问题。

PS，我们是早上10点开工访问的，本来还担心影响他工作，他却连声说好，“先弄有趣的，工作可以往后挪挪”，好吧，这就开问。

走走：做爱的时候，一个仿真性具，一瓶婴儿油，一根香蕉，一份奶油冰淇淋，一套fetish dress，一张玻璃桌，你会优先采用哪个用来调情（排个序），如何调？

祁又一：这个，恐怕得考虑到是跟谁，对方是什么人，和我什么关系吧……你不如设定一下。

走走：我设定的是一个很有游戏精神，有《O的故事》中城堡女主人风情的对象，就是假设对方可以全情投入，身体完全可以呼唤起你的性欲，并且完全配合你的想象。

祁又一：那太好了，让我想一下……城堡里开party，我一走进去就注意到了风骚神秘的女主人。我为男主人带来了近期研究成果，他很看好我，请我和他们夫妇一桌吃饭并为我提供了一个发财致富的好机会，我深表感谢。席后去二楼洗漱时，巧遇了女主人，她请我去看一看她闺房中一件收藏……我们两个一边嘿咻（当然，以女上位开

始），她一边称赞我："你真是一个才华横溢的年轻人，像当年我遇见他时一样的惹人注目，你为他带来的研究成果对我们的帮助真的很大，非常的感谢你——对了，我们暂停一下，我想为你换一件衣服，作为对你辛勤工作的感谢……"然后就是你说的那个什么fetish dress（这到底怎么翻译？角色扮演？）上场，其余的道具没有什么意思，尤其是甜食和香蕉之类的，太无聊了，那东西进嘴以后嘴里会有异味，你知道什么东西最摧毁性欲吗？嘴里的异味。

走走：你不会想到涂抹它们之类比较常见的回答吗？

祁又一：啊……真的没有什么意思，包括婴儿油在内，脏兮兮的。道具的作用远不如剧情。

走走：你会跟她讲一个故事吗？然后两人进入角色扮演？

祁又一：不不，剧情都应该是真的。角色扮演之类的东西应当说是真实的替代品，一些真实的剧情……这个我就不多说了，总之我认为没有什么编造的必要。

走走：你自己会偏爱怎样的剧情？可以用一些词语来概括。

祁又一：被禁忌的。

走走：你是一个乐评人，你觉得什么样的音乐有着被禁忌的气质，适合做爱时听？

祁又一：说真的，我个人以为除了小清新、小流行之外的一切音乐都适合做爱时听，其实在被禁忌的气氛下，并不一定要用有"禁忌"气氛的音乐（比如哥特、后摇、北海道民歌之类的），选择适合对方性格身份的音乐比较重要。比如说，对方如果是文艺女青年、时尚女性的话，我推荐诸位选择chill out之类的风格。如果对方是大姐大、御姐型，我推荐诸位选用她的个人喜好，比如说她喜欢古典就放古典，她喜欢久石让就放久石让，她喜欢李宇春的话，你就不该选择

她。另外要注意的是，选用的音乐绝对不能太朗朗上口，KTV金曲请一概杜绝。音乐本身也不能太跳脱，本身尽量不要太一惊一乍。比如说古典里面，莫扎特是很好的，晚年的贝多芬最好就不要选了。比如摇滚乐里面，椎名林檎勉强可以，林肯公园就不要选了。在这种情境下，一般比较保险的做法是营造氛围。高阶一点儿之后，才推荐诸位寻找配合对方身份喜好的音乐。

走走：你觉得比较可操作的，被禁忌的气氛要怎样营造？

祁又一：要营造出绝望、凄美的气氛。或者仅仅是凄美也可以。具体到我本人，曾经常常使用3张唱片，名字以前当然是不能告诉诸位的，不过由于本人最近已经结婚了，作为一个淡定而豁达的人，我想我造福于民一下也没关系，不过希望知道这个秘密的人仅仅局限于花钱买了杂志的诸位内部。——《The Million Dollar Hotel电影原声》BONO；天理《日升》；Everything But The Girl《Temperamental》。另外还有一个小秘密，在我更年轻些的时候，许多女孩儿在分开很久之后还会忽然打电话来，问我某天某次放的那张唱片叫什么，她们要去买云云。

走走：沉默是一种音乐吗？你更喜欢做爱时有音乐，还是只听天籁人声？

祁又一：这个，怎么讲呢，我想一般需要音乐的时刻，往往是两个人还没有那么熟识，需要用一些其他的方法烘托气氛、消弭尴尬、增加情趣。真正的亲昵性爱不需要音乐，我想。不过我不是很喜欢沉默，语言和微笑的声音倒是可以看做音乐。

走走：有种审美是沉默，两人之间只有粗重的喘气声，有种暴力摧毁感，就像《巴黎最后的探戈》那种气质的。

祁又一：你说的这个喘气的感觉，就与音乐无关了，它是品尝暴力性爱，是暴力美学咯。这个在性爱中肯定必不可少吧，我想，因为它跟我们生活中原有的那些温文尔雅是完全不一样的，日常生活中，只有在性爱和摇滚乐中才能合法品尝得到暴力，所以当然要珍惜。

走走：你觉得在所有艺术门类中，最不性感的一门艺术是什么？

祁又一：我想是当代艺术吧，我真的很不喜欢当代艺术。

走走：是为什么呢？太直接赤裸直白？好比街头买服务？

祁又一：原因很复杂，我想一两句说不清楚，简单总结一下的话，我想只能这么说，它的流程太快了。当代艺术基本是以革命、革新为生命线的，而从我现在的感受看来，无论在哪里，革命和革新都是招人讨厌的词汇。所以你基本可以说我是个右派。

读者自慰自答

1、用一句话形容你最完美的一次性爱感受。

2、在性爱过程里，你最希望改变什么？可以具体到身体的某个部位或者某种技巧。

3、性爱，最让你恐惧的是什么？

4、你目前的性生活怎样，请用一个成语概括？

5、你认为自己最出格的一次性经历是什么？

6、最糟糕的一次性经历发生于何处？

7、异性身上的哪一点让你性欲萌发？

8、普遍而言，和一个新人上床，你最喜欢的是第几次，为什么？

9、如果非死不可，你希望在性爱的时候死去吗？

10、如果你能选择的话，你希望有一次怎样的一夜情？